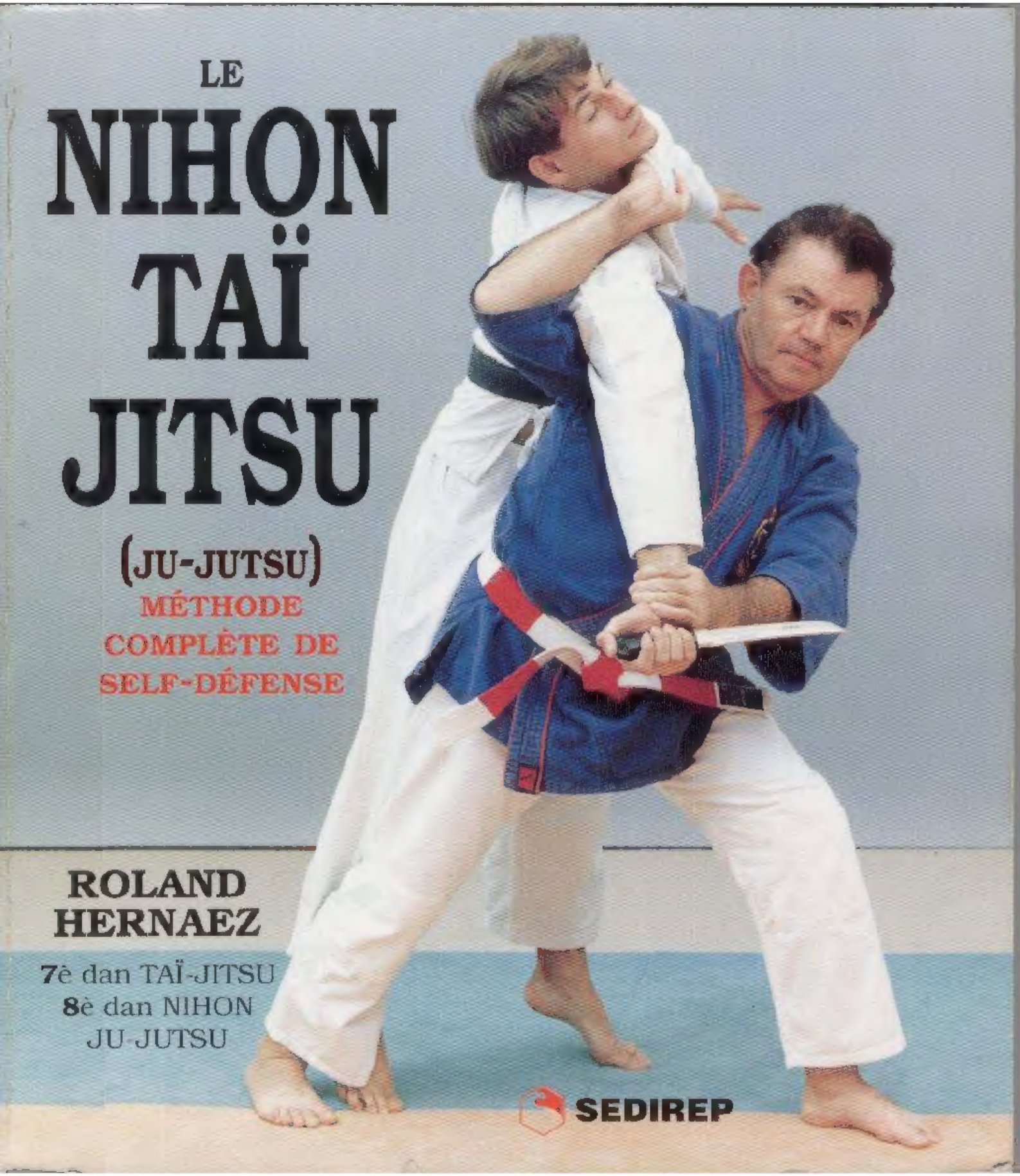
LE

NIHON TAÏ JITSU

(JU-JUTSU)

MÉTHODE COMPLÈTE DE SELF-DÉFENSE



ROLAND HERNAEZ

7è dan TAÏ-JITSU
8è dan NIHON JU-JUTSU

SEDIREP

LE

NIHON TAÏ JITSU

(JU-JUTSU)

MÉTHODE
COMPLÈTE
DE SELF-DÉFENSE

ROLAND HERNAEZ
7è dan TAÏ-JITSU
8è dan NIHON
JU-JUTSU

SEDIREP

L'AUTEUR

ROLAND HERNAEZ

7è dan NIHON TAI-JITSU KYOSHI.
8è dan NIHON JU-JUTSU.
Professeur diplômé d'Etat 2ème degré JUDO, JU-JUTSU, KARATE et AIKIDO.
Président de la Fédération Internationale de NIHON TAI-JITSU/JU-JITSU.
Vice-Président de l'Européan JU-JUTSU Union.
Délégué officiel du Japon.
Responsable national et membre du Comité Directeur de la Fédération Française de **Karaté**, TAE KWON DO et ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES.
Médaille d'or de la jeunesse et des sports.
Président IMAF France.
Diplômé Seibukan (Japon) et Kokusaï Budo Renmeï.

KOKUSAI BUDOIN

INTERNATIONAL MARTIAL ARTS FEDERATION
WORLD HEADQUARTERS JAPAN

公認指導員証

OFFICIAL INSTRUCTOR LICENSE

下記の者は
Be it known that

ROLAND HERNAEZ

本会の公認指導員である事を証明する
is officially certified as an Instructor in

NIHON JUJUTSU 級 **1 ST Grade**

発行日
Date of issue: OCTOBER 15 1989

会　長
President: Shinsaku Hogen

理事長
Chief Director: Shizuya Sato

審査員
Examiner: 佐藤靜弥
Shizuya Sato

IMAF

Diplôme d'Instructeur 1er degré (le plus élevé) décerné par le Président SHINSAKU HOGEN et le Maître SHIZUYA SATO 9ème dan Hanshi.

PREAMBULE

Lorsque Jim ALCHEIK, qui venait de passer plusieurs années au JAPON, créa dès son retour en France dans les années 50 la Fédération Française d'Aïkido TAI-JITSU et KENDO (FFATK) je ne savais pas encore, étant parmi ses premiers élèves, quel essor prendrait quelques années plus tard le TAI-JITSU.

En effet, travaillant à fond l'AIKIDO YOSEIKAN je restais souvent quelques heures de plus au Dojo de l'avenue Parmentier à Paris pour m'initier avec de rares «mordus» à cette discipline complètement inconnue alors : le TAI-JITSU ou techniques du corps.

Après la mort accidentelle de mon professeur et ami Jim ALCHEIK, je me suis senti la responsabilité de continuer dans la voie qu'il avait tracée et patiemment, j'ai remodelé les acquis pour créer une méthode cartésienne.

J'ai la fierté aujourd'hui de dire que cette méthode de self-défense, issue du JU-JITSU des samouraï est respectée dans le monde entier qui lui reconnait son efficacité, sa progression, ses principes, sa hiérarchie et aussi son esprit particulier.

Les maîtres Japonais parmi les plus grands héritiers du BUDO traditionnel, personnalités avec lesquelles je suis en contact direct depuis des années, ont donné à ma méthode le label NIHON (authentiquement Japonais) que nos pratiquants arborent avec fierté. Associé avec le NIHON JU-JUTSU de la Fédération Internationale des Arts Martiaux (IMAF) notre style est reconnu et apprécié par ces maîtres détenteurs de la reconnaissance impériale Japonaise. Le président d'honneur est lui-même l'oncle de l'empereur le prince HIGASHIKUNI.

Chaque année les maîtres Japonais avec lesquels j'étudie témoignent leur attachement ainsi j'ai eu l'honneur d'être nommé au cours du stage de MUNICH (octobre 1992) 8è dan de NIHON JU-JUTSU, plus haut grade décerné dans ce BUDO à un occidental.

Ma méthode est avant tout un Art Martial faisant partie du BUDO traditionnel, mais en plus, il s'agit d'une conception particulière de la défense personnelle à la portée de tous, issue du véritable JU-JUTSU, dans la lignée des maîtres KANO, MIFUNE, ITO, KAWAISHI, MOCHIZUKI, SATO.

A notre époque de troubles où l'accent est mis sur la compétition il me parait vital pour l'avenir de l'homme de favoriser tout ce qui peut contribuer à l'harmonie et à la paix.

Si le NIHON TAI-JITSU tel que je l'ai conçu peut apporter une pierre à cet édifice, ce sera ma meilleure récompense et l'espoir en une vie de progrès.

Roland HERNAEZ

Maître SUGINO 10e dan paraphe le Tome I du TAI-JITSU durant un stage international.

PREFACE

Présenter le TAI-JITSU c'est avant tout présenter celui qui a créé la méthode Européenne, Roland HERNAEZ.

Dans un domaine aussi vaste que les Arts Martiaux, où se greffent parfois tant de pseudo maitres, il est encourageant de constater que Roland HERNAEZ est l'une des plus sûres valeurs techniques.

Son palmarès est éloquent : professeur de Judo depuis 1952 et de Karaté depuis 1958, il a formé plusieurs générations de judokas et de karatékas en leur apprenant non seulement une technique parfaite, mais, ce qui est plus important, en leur insufflant le véritable esprit que connaissent et qu'enseignent les experts au plein sens du terme.

Roland HERNAEZ est l'un des rares, des très rares professeurs à posséder trois brevets d'Etat avec, en option principale, l'Aïkido, le Karaté et le Judo dont il est 4e dan.

Cette expérience des Arts Martiaux a été profitable à Roland HERNAEZ qui, au seuil de la maturité physique, a pensé la Self Défense dans un but pratique et a mis au point sa méthode personnelle de Taï Jitsu qui est une synthèse des diverses méthodes de combat, adaptées à la morphologie et à l'esprit occidental.

Le sérieux de cette méthode a fait l'unanimité et la Fédération a accepté l'entrée du Taï-Jitsu parmi les disciplines affinitaires.

C'est le meilleur gage qui soit et on ne peut qu'encourager Roland HERNAEZ dans la voie qu'il s'est tracée.

Jacques DELCOURT
Président de la F.F.K.A.M.A.
Fédération Française de Karaté et Disciplines Affinitaires.
Président de la Fédération Mondiale

LE TAI-JITSU ET LES ARTS MARTIAUX

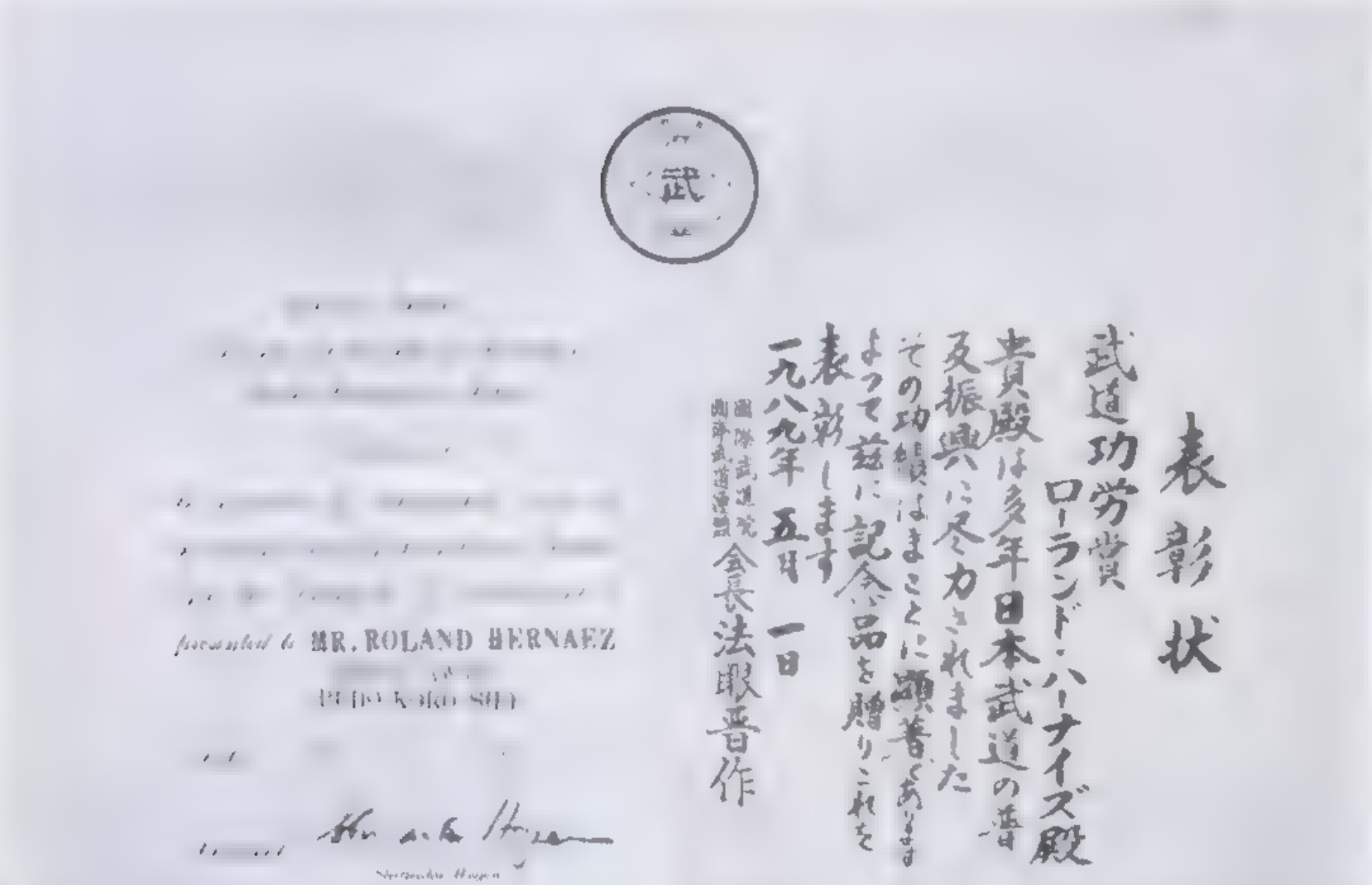
« L'homme développa des moyens de combat avec ses mains, ses pieds et sa tête, bien que la nature ne les ait pas créés pour combattre. Ces techniques de combats primitives donnèrent naissance aux arts martiaux plus évolués, dans lesquels les techniques spéciales développent les mains, les pieds et la tête. Une combinaison de tout cela se trouve dans le Taï Jitsu (techniques pour tout le corps)... On considère communément que les techniques de karaté sont construites exclusivement sur des coups avec les mains et les pieds et que des méthodes telle que l'esquive des prises de mains sont la propriété du judo ou de l'aïkido. Ceci est cependant une erreur. Le judo, l'aïkido, le karaté et les autres formes de combat descendent du Taï Jitsu, et chacune d'elle développent ses propres caractéristiques spéciales. Il est vrai qu'en karaté l'accent est mis sur les atémi mais cela ne signifie pas que les diverses méthodes employées en Taï Jitsu ne peuvent l'être en karaté. Les techniques pour prendre avantage d'une prise de mains appartiennent au Taï Jitsu originel et sont pour cette raison non seulement la propriété du judo et de l'aïkido, mais tout, aussi bien du karaté».

Extrait de «VOICI LE KARATE» par Masutatsu Oyama 10e dan de karaté.

"Bien que l'histoire attribue à YOSHIMITSU MINAMOTO et à son frère le mérite de la création de l'AIKI-JITSU, il est plus vraisemblable qu'il s'agissait d'une méthode de combat spécifique à ce clan...
Par ailleurs ces deus héros fûrent eux-mêmes de grands combattants. YOSHI IE était réputé comme archer et YOSHIMITSU comme expert de SO-JITSU (lance) TO-HO (sabre) et TAI-JITSU (JU-JITSU)."

Extrait de «SAMOURAI - AIKI JUTSU» par Toshishiro OBATA (Sedirep)

BUDO KORO SHO



武

表彰状

武道功労賞

ローランド・ハーナイズ殿

貴殿は多年日本武道の普及振興に尽力されました
その功績はまことに顕著であります
よって茲に記念品を贈りこれを表彰します

一九八九年 五月 一日

国際武道院
国際武道連盟
会長 法眼晋作

awarded to MR. ROLAND HERNAEZ

Shinsaku Hogen

Recompense pour services rendus au Budo Japonais
Signé Shinsaku HOGEN Vice Ministre des Affaires Etrangères.

QU'EST LE TAI-JITSU ?

Art de combat d'inspiration japonaise mais de conception occidentale le TAI-JITSU qui signifie en Japonais «Techniques du Corps» est en fait une méthode moderne de défense personnelle. Il ne s'agit pas de l'addition de judo, aikido et karaté maisq d'un sport basé sur les attaques telles quelles pourraient se produire dans la vie courante.

Nous retrouvons bien sur des mouvements , coups, clés et projections des Arts Maetraux traditionnels mais ces mouvements ont subi des transformations pour les adapter à la défense proprement dite.

Le TAI-JITSU est donc une méthode Française de Self Défense dans laquelle on envisage que la vie du pratiquant peut-être mise en danger. Il faut donc en un minimum de temps et d'effort, obtenir un maximum d'efficacité avec le moins de risques possible.

- Parade effectuée en déplacement
- Action portée sur des articulations et points sensibles
- Projections en partant à distance de l'adversaire et toujours précédées et suivies de coups

De plus sur le plan pédagogique, la méthode mise au point par des professeurs d'Arts Martiaux doublés d'enseignants d'éducation physique est très progressive.

Les techniques sont classées de manière judicieuse et facile à suivre, possibilité d'être pratiqué par tous, pas de chutes violentes, pas de compétition.

N'oublions jamis que le Taï-Jitsu est un ensemble de techniques de défense personnelle et non un moyen d'attaque. La défense se fait à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou non.

A notre époque où la violence éclate de toutes parts, les méthodes de défense sont plus que nécessaire et le N'HON TAI-JITSU en particulier. La maîtrise de cette discipline, si l'esprit en a bien été saisi, doit engendrer la paisible assurance des forts et des sages et non l'agressivité systématique. La Self-Défense est la Défense de soi-même et non l'attaque des autres. Si la riposte est dure, nette, définitive, elle est néanmoins proportionnée à l'attaque, donc toujours juste.

A noter :

Le NIHON TAI-JITSU était aussi appelé autrefois au Japon «KOSHI NO MAWARI»,

La partie projections et luxations portait le nom de «JU-HO» (méthode de la souplesse)

BUTS DE L'UNION EUROPEENNE DE TAI-JITSU

La pratique sportive des arts martiaux, au sein de notre societé moderne lui a progressivement fait perdre l'interêt humain du debut et nous a fort eloigné de l'esprit chevaleresque qui est la base du Budo. Il est bon de rappeler ce qu'est un art martial. C'est tout d'abord un combat réel pour la défense d'une juste cause ou pour des motifs qui valent la peine de sacrifier sa vie. Un art martial doit être entierement axé sur la discipline du corps et de l'esprit. Il doit conserver la Voie Traditionnelle qui a permis aux arts du Budo de traverser les siècles malgre toutes les vissicitudes.

Sous l'influence de dirigeants et de pratiquants la plupart des arts martiaux sont devenus ou tendent à devenir des disciplines purement sportives, c'est à dire ayant pour buts essentiels l'organisation de championnats et mettant en jeu des titres de «champion». Cela ne peut se faire que dans le cadre de règlements impératifs, qui contrôlant les épreuves sportives, leur enlevent le côté martial. Ce genre de combat ne peut être ni vrai, ni réel, il y manque la sincérité et, au fur et a mesure que le niveau de ces competitions sportives s'eleve ces arts martiaux s'éloignent de la recherche de la VOIE. L'impression d'éfficacité consacre la gloire bien fragile d'un champion face a la réalité quotidienne. Pour nous la courtoisie la beauté du geste, la technique pure, la souplesse et le developpement harmonieux de la personnalité de l'homme sont bien plus importants.

Pour toutes ces considérations, L'UNION EUROPEENNE de TAI JITSU restera dans le cadre de la Voie, espoir de progrès humain, d'harmonie et de paix, refusant toute notion de compétition et de combat sportifs.

Le but pratique du Tai Jitsu est de developper l'individu aussi bien physiquement que moralement.

Notre méthode dans son aspect pedagogique veut que toute personne pratiquant cette discipline puisse acquerir une efficacité maximum pour une depense physique minimum, ceci dans le domaine du combat.

Cette formation n'a pas pour but de fabriquer des robots qui, par un déclanchement reflexe répondent a des types d'attaques, par des ripostes automatiques ; mais au contraire, que chaque individu puisse faire face a des situations critiques par une riposte personnelle, intelligente, proportionnée aux risques encourus et toujours dans un soucis de respect de l'adversaire en tant qu'être humain.

Les candidats a l'examen de ceinture noire (stade qui n'est qu'un debut dans une discipline aux horizons illimités) ne doivent pas donner l'impression d'être passés dans le même «moule», ce qui est peut être signe d'une bonne mémoire et d'aptitudes physiques élevées, mais sera aussi le signe d'un abêtissement regrettable. Au contraire, les eleves, face a une même situation, doivent exterioriser leur personnalité en faisant apparaître un equilibre parfait entre leur morphologie, leurs apti-

tudes physiques et leur technique.

La va eur d'une «ecole» ne se juge pas a l étendue d'un programme immuable, n a
l'homogénéite des connaissances entre ses eleves ma s a 'application et l'interpré-
tation des BASES dentiques, individuel sees a chaque prat quant
Les connaissances en sont plus etendues et l efficacite plus grande

«L'homme qui a de la sagesse est lent à la colère»
(Livre des proverbes)

PRINCIPES FONDAMENTAUX DU TAI JITSU

En Tai Jitsu, les atémis (ou coups frappés avec les armes naturelles du corps sur un point sensible) revêtent un rôle très important. En effet, ils précèdent généralement une technique de contre attaque et peuvent aussi terminer une projection ou une clé. LES ESQUIVES OU EFFACEMENTS, ainsi que les atémis sont indispensables pour la Self Défense. Leur pratique doit être suivie avec beaucoup de soins, d'agilité et de rapidité, ceci afin de devier l'attaque adverse en créant le vide. L'atémi donné au départ du contre provoque une réaction qui permettra l'enchaînement.

A chaque attaque, correspond un certain nombre de défenses possibles. Le pratiquant de Tai Jitsu les selectionne lui-même en tenant compte de ses goûts, de sa constitution physique et de sa propre expérience.

- recherche du maximum d'efficacité
- ne pas être en danger soi-même au cours de la parade
- ne jamais rester face à l'adversaire
- bien connaître l'art des atémis (coups), ainsi que les points vitaux.
- toujours proportionner la défense à l'attaque subie

ne pas oublier durant l'entraînement que la défense se pratique réellement en tenue de ville et ailleurs que sur un tapis.

- rester toujours maître de soi même. Le profond respect de la vie doit inciter le Tai Jitsuka à contrôler au maximum ses techniques de maniere à rester un exemple.

CULTURE PHYSIQUE PREPARATOIRE

«Pour conserver la vie, il ne suffit pas de s'abstenir de la détruire. Il faut aussi la rendre plus large, plus profonde, plus haute, plus joyeuse ; c'est à dire augmenter la quantité, l'intensité et la qualité de votre activité corporelle et psychique». Docteur Alexis CARREL.

L'échauffement qui précède une leçon doit être progressif en ménageant le système cardiaque et respiratoire. De plus il est capital de veiller à la colonne vertébrale en particulier éviter tous les exercices qui risquent d'accentuer la courbe lombaire (certains exercices de musculation abdominale).

CONSEILS : légère mise en sudation par des exercices dynamiques et agréables. Le rythme doit être assez rapide, chaque mouvement est répété 10 à 20 fois. Pour une séance de travail de 1 h 30, la durée moyenne de l'échauffement se situe aux alentours de 15 minutes.

Il ne faut jamais forcer sur une articulation en raison des risques d'accidents ligamentaires et musculaires.

Bien veiller au rythme respiratoire.

Logiquement les exercices de musculation sont pratiqués en dehors du temps d'échauffement.

UNE PETITE FATIGUE TONIFIE, UNE TROP GRANDE FATIGUE ÉNERVE.

LES POINTS «SECRETS» ou points vitaux du corps

Dans les quelques pages qui suivent nous allons rapidement voir quels sont les points vitaux du corps humain. Un coup porté sur un de ces points peut entraîner des dommages locaux ou même dans de nombreux cas la perte de conscience ou la mort. Il convient donc d'une manière impérative que le pratiquant d'un art martial (quel qu'il soit) ait une connaissance parfaite de ces points de manière à ne jamais mettre en danger la vie d'un adversaire éventuel.

Il est cependant bon de noter que certains de ces points peuvent être utilisés pour «le retour à la vie» en employant des méthodes spéciales de réanimation : «les kuatsu». Ces techniques sont utilisées essentiellement par les professeurs diplômés et sont un gage de la sûreté et du sérieux d'un enseignement digne de ce nom.

LES POINTS QUI PROVOQUENT L'EVANOUISSEMENT

Ces points principaux sont au nombre de 20.

1er POINT :

Emplacement anatomique , sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre dorsale.

- Action principale : sur le foie et la rate
- Action complementaire sur le pancreas l'estomac et l'intestin

2ème - Emplacement anatomique , sous l'apophyse épineuse de la premiere vertèbre lombaire, à l'honrizontale de l'ombilic.

Action principale : sur les reins, l'aorte, le péritoine et le cerveau.

Action complementaire : sur la vessie, la prostate, les intestins, les organes génitaux, le rectum et l'appendice.

3ème Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la quatrieme vertebre lombaire, sur l'horizontale passant au sommet des crêtes iliaques.

- Action principale : sur les organes génitaux.
- Action complémentaire : sur les organes pelviens.

4ème Emplacement anatomique sur l'insersion antéro-inférieure du lobule de l'oreille sur le condyle du maxillaire inférieur.

- Action principale : sur le nerf facial.
- Action complémentaire : sur la vésicule biliaire.

5ème - Emplacement anatomique sur la ligne médiane à l'union du cou et du plancher de la bouche, au-dessus de l'os hyoïde.

- Action principale : sur le larynx et la trachée.

C'est un des points d'etranglement du judo par écrasement de la trachee.

6ème - Emplacement anatomique : à la partie supéro externe du thorax, au fond du creux axillaire, sur l'artère.

- Action principale : sur le cœur.

7ème - Emplacement anatomique : à deux pouces au dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xyphoide, sur l'horizontale passant au niveau d'union des huitième et septième côtes.

- Action principale : sur le plexus solaire.
- Action complémentaire : sur le cerveau.

8ème - Emplacement anatomique au bord supérieur du pubis, sur l'artère fémorale.

Action principale sur les organes genitaux et sur l'artère fémorale.

- Action complémentaire : sur l'estomac.

9ème - Emplacement anatomique au bord postérieur du sterno cleido mastoidien au niveau de l'horizontale passant par le sommet du cartilage thyroïde.

- Action principale : sur la carotide et le cerveau.
- Action complémentaire : sur le gros intestin.

C'est de plus un point des étranglements du judo, par compression jugulo-carotidienne.

10ème - Emplacement anatomique : il se trouve à la face postérieure de l'épaule, bord inferieur du deltoide, à l'aplomb de l'extremité postérieure du pli de l'aisselle.

- Action principale : paralysie du plexus brachial.
- Action complémentaire : sur l'intestin grêle.

11ème Emplacement anatomique : à quatre pouces de la ligne inter-épineuse, sur l'horizontale passant entre les apophyses épineuses des deuxième et troisième vertèbres lombaires, sur l'aponévrose lombaire à l'union du grand oblique de l'abdomen et du bord inferieur du grand dorsal

- Action principale : sur les reins.
- Action complémentaire : sur la vessie.

12ème - Emplacement anatomique : au niveau de l'insertion postérieure du grand oblique de l'abdomen, sur le point culminant lateral de la crête iliaque.

- Action principale : sur les reins et les organes pelviens.
- Action complémentaire : su la vésicule biliaire.

13ème Emplacement anatomique : sur le bord externe du sacrum, au niveau de l'horizontale passant par le 1er trou sacré.

- Action principale : sur la moelle et le cerveau.
- Action complémentaire : sur la vessie.

14ème - Emplacement anatomique : sur le sillon latéral de l'abdomen, à l'extrémité libre de la onzième côte.

- Action principale : à droite, sur le foie ; à gauche, sur la rate.

15ème Emplacement anatomique : un pouce au dessous de la base du sternum

- Action principale : sur l'aorte.
- Action complémentaire : sur le plexus solaire et les poumons.

16ème - Emplacement anatomique : bord externe de l'avant bras, au dessus du pli du coude, sur le point d'emergence de la branche posterieure du nerf radial.

- Action principale : paralysie du bras frappé sur ce point.

17ème - Emplacement anatomique : à la racine des cheveux, au rebord supéro-interne de la bosse frontale

- Action principale : sur le cerveau.

Action complémentaire : paralysie de l'hémicorps homolatéral.

18ème - Emplacement anatomique : environ à mi-chemin, sur le bord supérieur du trapèze, un peu en arrière de la crête. En pratique, on place le pouce à la

base du cou et l'annulaire sur l'acromion ; le médius est alors situé sur le point.

Action principale : douleur entraînant l'évanouissement et la paralysie temporaire du plexus brachial.

19ème Emplacement anatomique : au tiers supérieur de la face postérieure du bras, dans la dépression sous-deltoïdienne.

- Action principale : paralysie momentanée du membre frappé ; douleur.

20ème Emplacement anatomique : dans l'aine, à la partie haute du triangle de Scarpa, sur l'artère fémorale.

Action principale : douleur et paralysie du membre inférieur frappé.

- Action secondaire : sur le foie, l'estomac, la rate et le pancréas.

LES POINTS MORTELS

Ces points principaux sont au nombre de 8.

1er point:

- Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la premiere vertèbre cervicale.
- Action principale : traumatisme sur le cerveau.
- Action complementaire : sur les yeux ; les oreilles l'estomac et les organes génitaux. C'est le classique (coup du lapin).

2eme Emplacement anatomique : dans le sillon inter fessier au dessous de la pointe du coccyx.

- Action principale : traumatisme sur le coccyx et la moelle épinière.
- Action complémentaire : sur le rectum et le cerveau.

3ème Emplacement anatomique : entre l'anus et les bourses ou la vulve

- Action principale : traumatisme sur les testicules.

Action complémentaire : sur les organes pelviens et la vessie

4eme Emplacement anatomique : sous le nez, au centre du sillon naso labial, à la partie la plus basse du plan de séparation des deux segments internes du cartillage de l'aile du nez.

- Action principale : traumatisme sur le cerveau.

5ème - Emplacement anatomique : entre les deux sourcils.

- Action principale : traumatisme du cerveau.

6eme Emplacement anatomique : dans le 3º espace intercostal gauche, à deux pouces de la ligne médiane sternale.

- Action principale : traumatisme sur le cœur.
- Action complémentaire : sur les reins.

7ème Emplacement anatomique : à quatre pouces de la ligne inter épineuse, sur l'horizontale passant entre les apophyses epineuses de deuxieme et troisieme vertebres lombaires, sur l'aponevrose lombaire à l'union du grand oblique de l'abdomen et du bord inferieur du grand dorsal.

- Action principale : traumatisme sur les reins.
- Action complémentaire : sur la vessie.

8ème - Emplacement anatomique : à deux pouces au-dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xyphoide, sur l'horizontale passant au niveau d'union des huitieme et septieme côtes.

- Action principale : traumatisme sur le plexus solaire.
- Action complémentaire : sur le cerveau.

LES POINTS QUI FONT REVIVRE (KUATSU)

Ces points principaux sont au nombre de 10.

1er point :

- Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la cinquième vertèbre dorsale.

  Action principale : tire un sujet de tout etat syncopal ou pre-syncopal , agit sur les capsules surrénales, provoquant un afflux d'adrénaline qui élève la tension artérielle.

2ème Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse, la plus volumineuse, de la septième vertèbre cervicale.

- Action principa e : sur les capsules surrenales, provoquant une secrétion d'adrénaline.

3ème
- Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la deuxième vertebre lombaire, sur l'horizontale passant au point inférieur de la cage thoracique.
- Action principale : sur le cerveau.
- Action complémentaire : sur l'estomac.

4ème Emplacement anatomique : globes oculaires le sujet étant couché sur e dos.

- Action principa e : la pression légère avec les paumes des mains ralentit les palpitations cardiaques.

5ème Emplacement anatomique : deux pouces au dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xyphoide, sur l'horizontale passant au niveau d'union des huitieme et septieme côtes.

- Action principale : sur le plexus solaire, en cas de syncope.
- Action complémentaire : sur le cerveau.

6ème Emplacement anatomique : à la partie postero-latérale inferieure du crâne, sous l'occiput, sur les bords lateraux des vertèbres cervicales

- Action principale : sur le bulbe rachidien, et sur les épistaxis qu'il arrête.

7ème Emplacement anatomique : sur a ligne horizontale passant entre les 2ème et 3ème lombaires.

- Action principa e : sur les reins et sur la vessie.

8ème
- Emplacement anatomique : à la face interne du pied, à l'angle inférieur de 'articulation métatarso cuné forme au gros orteil, au dessus du tendon de l'adducteur du pouce.
- Action principa.e : sur la rate, provoquant un afflux de globules rouges.
- Action complémentaire : sur le pancréas.

9ème
- Emp acement anatomique . environ à mi chemin sur le bord superieur du trapèze, un peu en arriere de la crête. En prat que, on place le pouce

a la base du cou, et l'annulaire sur l'acromion le medius est a ors s tue sur le point.

- Action principale tonification de la fonction thermo regulatrice de l'organisme fonction respirato re (poumons) fonction digest ve (estomac et pancréas) fonction génito-urinaire (gonades et surrénales).

10ème Emplacement anatom que à la face interne du pied en arriere du tuberc ule du scapho.de, en arr ere de l'insert on du tendon du ambier posterieur, presque contre le bord antéro-interne de l'astragale.

Act on princ pale ca me la douleur provoquee par un traumatisme testiculaire.

PROGRESSION EUROPEENNE DU NIHON TAI-JITSU

Division en 8 groupes de techniques fondamentales :

1er groupe — Atemis et contre attaques (pour pouvoir se défendre efficacement, connaître à fond la manière d'attaquer).

1 - gardes - positions de base - demi tour en garde.

2 - Atemis avec toutes les armes naturelles sur place et en déplacement.

3 - Effacements par rapport aux attaques en avançant (2 formes) en reculant latéralement, en rotation.

4 - Parades et ripostes

5 - Etudes des brise chutes en avant et en arrière.

2ème groupe — Techniques fondamentales de contrôle et enchaînements :

1 - clés (poignet, bras, jambe, etc...)

2 - immobilisations (clés, strangulations, pressions).

3 - projections (fauchage, crochetage, balayage, chargement)

3ème groupe — défenses contre saisies :

1 - saisies de poignets (8 formes)

2 - saisies de face (sans coup, sans arme)

3 - saisies latérales

4 - saisies arrières

5 - defenses etant au sol (defenseur en position inferieure ou supérieure).

4ème groupe — défenses contre coups

défenses contre :

- poing
- coude - genou
- tête - pied

5eme groupe — defenses contre armes

- armes blanches
- bâton
- chaise
- matraque

6ème groupe — katas ou formes traditionnelles

1 - seul

2 - à deux (atémis, clés, projections).

7ème groupe — randori :

1 - à deux

2 - en cercle contre plusieurs adversaires avec et sans arme.

8ème groupe — niveau supérieur.

pédagogie

kuatsu (réanimation).

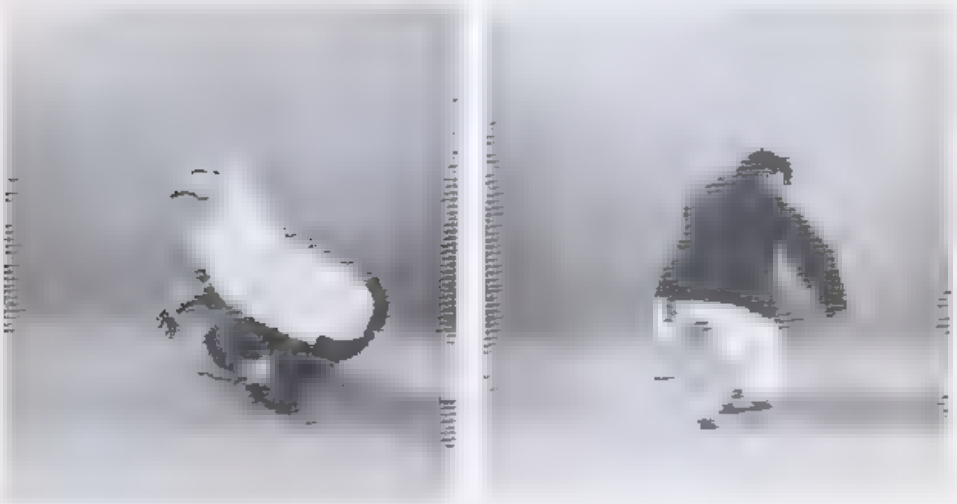
administration et direction de club.

1ère PARTIE
BASES TECHNIQUES

2. LES BRISE-CHUTES

EN AVANT

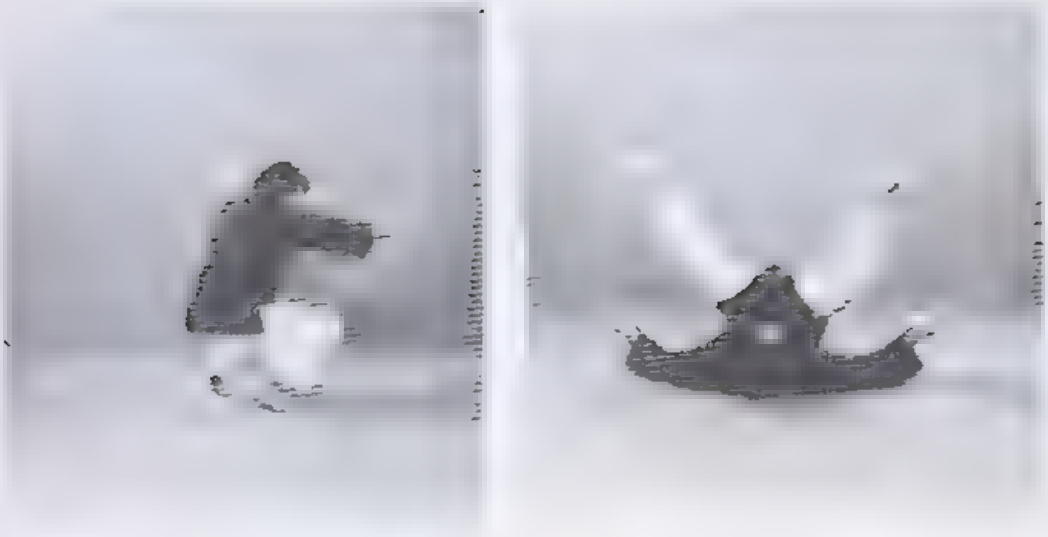
Après la réception au sol se grouper en garde, reculer la jambe avancée et se retrouver en garde face au départ.



EN ARRIÈRE

Rouler sur l'épaule qui correspond à la jambe avancée.

Se retrouver en garde au sol puis se reculer en garde



BRISE-CHUTE PLAQUÉ

Les brise -chutes sont avant tout des manières de garantir sa securité en se recevant correctement et sans danger sur n'importe quel sol. Il est bien évident que sur le plan Self-Defense, la réception est totalement différente dans la réalité que sur un tapis de judo.

Avant tout rouler très groupé, se relever en s'éloignant au maximum de l'adversaire et toujours en garde.

Pour le brise-chute arrière, rouler sur l'épaule correspondant à la jambe avancée.

En ce qui concerne les chutes plaquées «type judo» leur utilité est uniquement localisée au travail en salle pour permettre l'étude des projections sur tapis.

3. LES EFFACEMENTS

1. vers l'avant :

TORI esquive à l'extérieur l'attaque de UKE en avançant la jambe gauche d'un grand pas vers la gauche. La droite suit en glissant.

2. à l'intérieur :

Dans cette position plus délicate, TORI rentre dans la garde aaverse. La riposte doit être immédiate
à noter : le pivot des jambes.

3. latéral :

TORI se déplace perpendiculairement à l'attaque et à l'extérieur de celle-ci.

4. vers l'arrière :

TORI recule soit la jambe droite (photo) soit la jambe gauche.

effacement (suite).

5. effacement rotatif

Cet effacement très efficace déborde l'attaque adverse. TORI peut même continuer sa rotation en avançant ensuite la jambe gauche pour se retrouver complément dans le dos de UKE.

4. ATEMI FONDAMENTAUX

Détail

Application

poing horizontal

attaquer poing armé à la hanche, ongles dessus, terminer en vrillant.

poing vertical

le bras est armé coude au corps.

atemi fondamentaux (suite)

Doigts : attaque fouettée aux yeux

Doigts : attaque en griffe aux yeux

Coude

poing à une phalange

Sur un point très précis.
Technique très efficace.

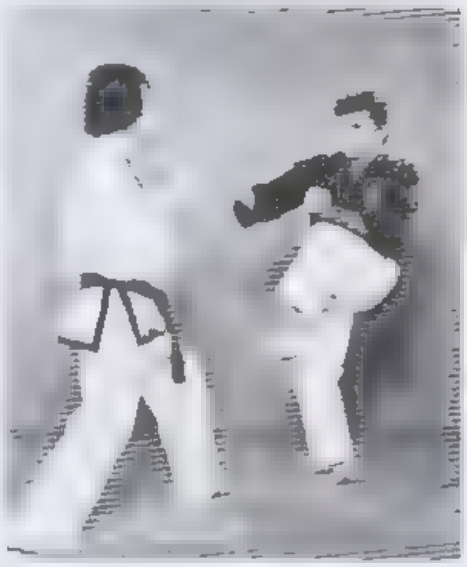
atemi fondamentaux (suite)

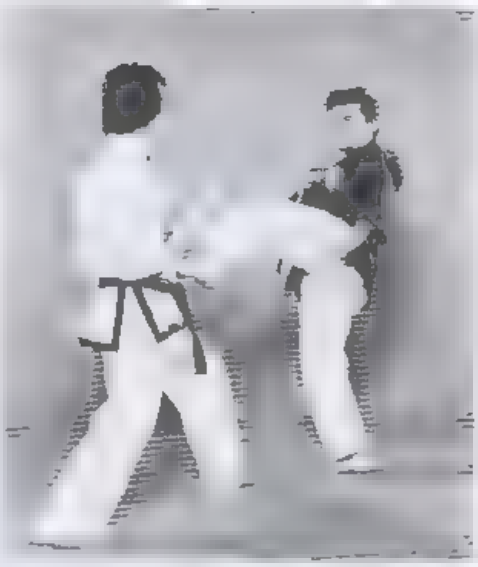
attaque des 4 phalanges

la patte d'ours

Sabre de main

Cette technique peut s'exécuter soit avec le bord cubital de la main, soit avec l'avant-bras.



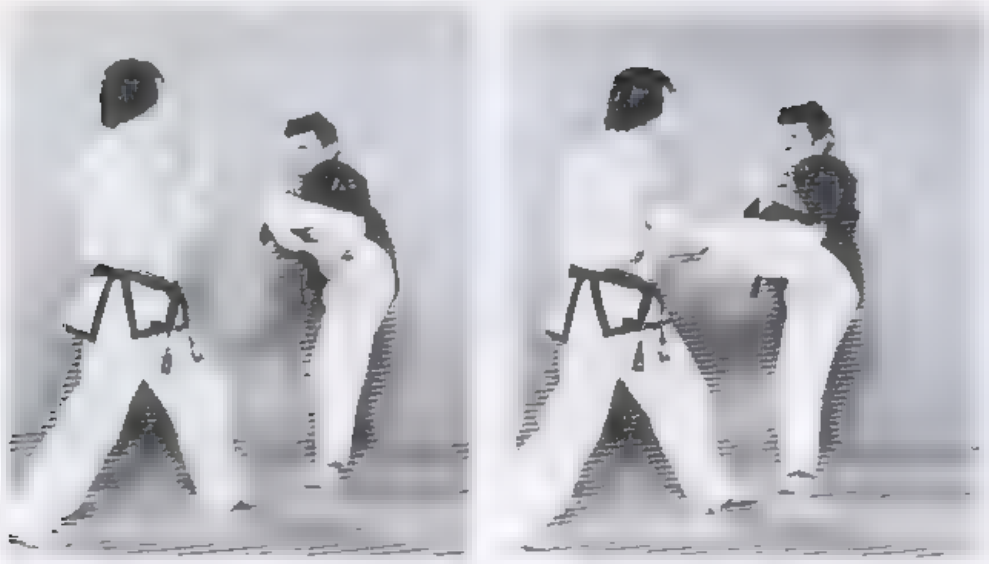


Attaque basse

L'attaque basse se pratique à distance et permet de nombreux enchaînements.

Pied direct

atemi fondamentaux



Pied circulaire

Talon

5. ATEMI - PARADES et RIPOSTES

Ces techniques sont données à titre d'exemples.

5. ATEMI. PARADES ET RIPOSTES

La parade fondamentale est exécutée généralement AVEC LA PARTIE MUSCLÉE DE L'AVANT-BRAS, la main étant toujours ouverte doigts tendus ou en crochet (pour durcir et pour saisir).

Le mouvement de parade est composé d'un EFFACEMENT suivi d'un BLOCAGE.

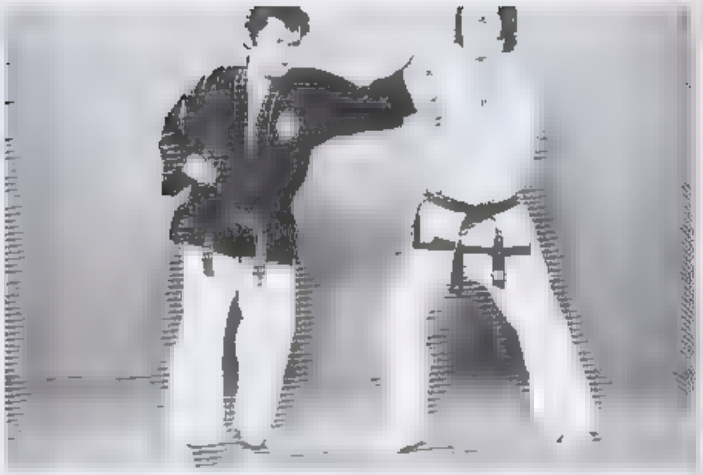
Le riposte étant un coup, une projection ou une clé, nous envisageons dans ce chapitre que ques possibilités parmi les très nombreuses offertes aux pratiquants. Ces exemples ne sont donc pas limitatifs mais donneront une ouverture sur de multiples techniques.

Il en est de même pour les enchaînements qui terminent le chap tre et qui sont montrés à titre d'exemples.

- Note importante : Ne pas oublier que dans la pratique réelle, le défenseur est en tenue de ville, donc les atémi du pied, génés par les vêtements, ont moins d'empitude que dans un Dojo. En tenir compte à l'entraînement !

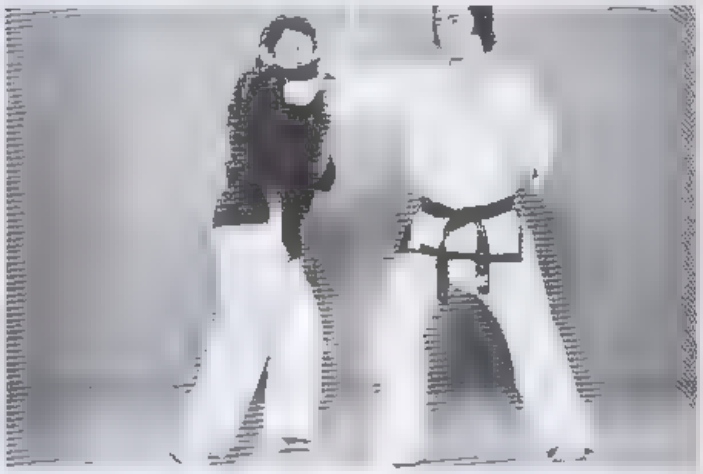
PARADES sur EFFACEMENT en AVANT

PARADE

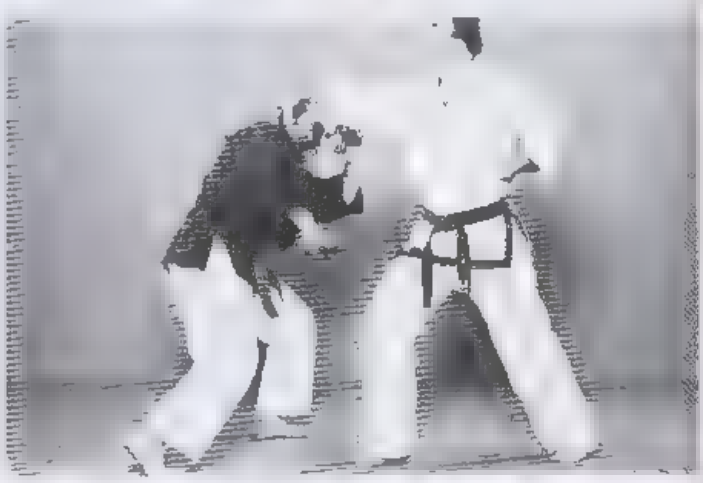


Blocage bras gauche

ATTAQUE

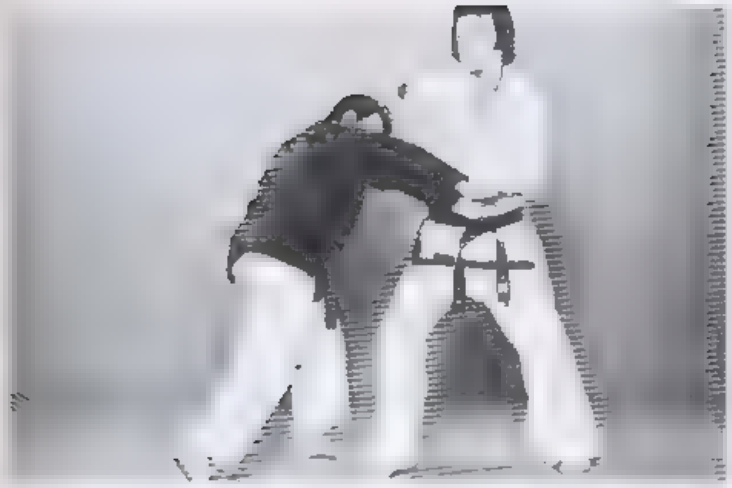


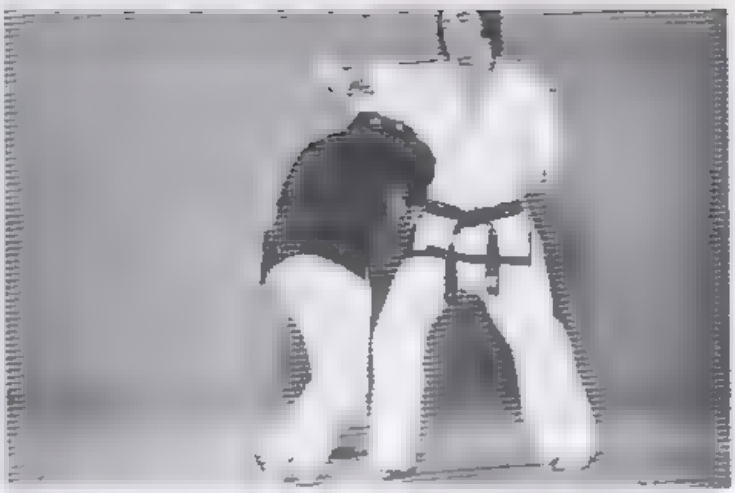
Blocage avec bras droit



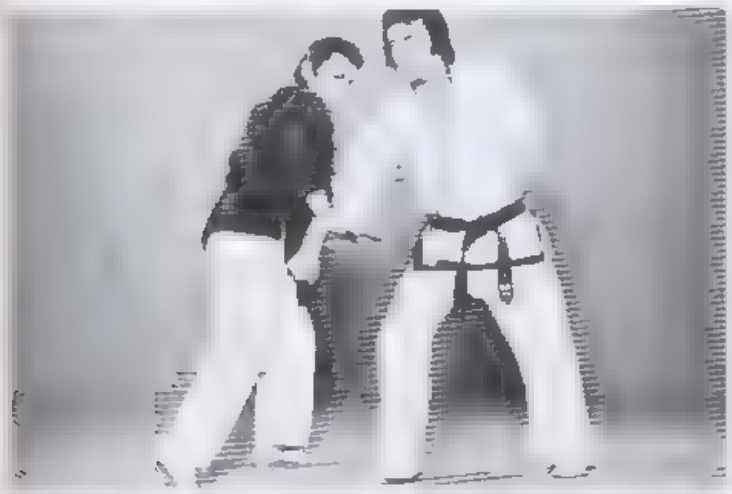
Effacement en protection sans contact.

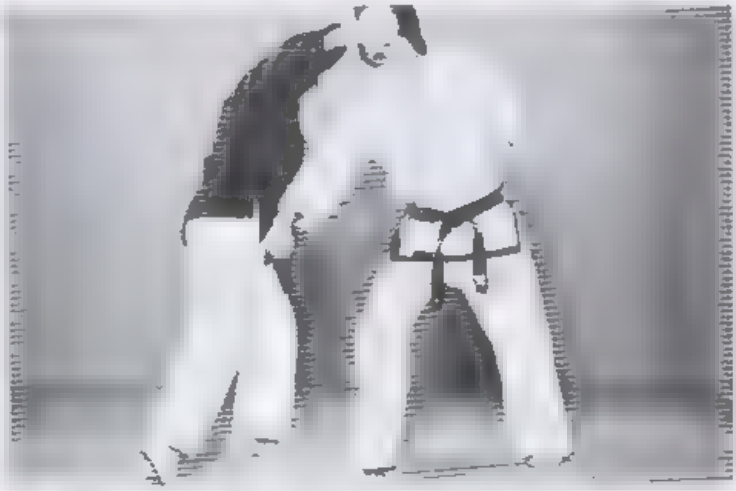
RIPOSTE



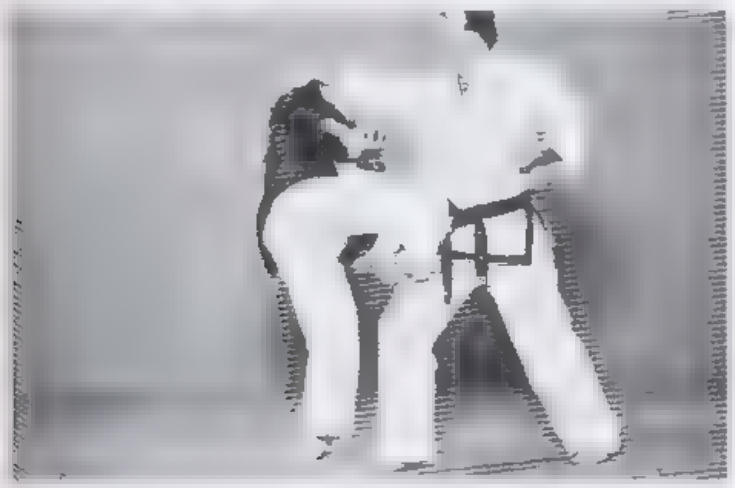


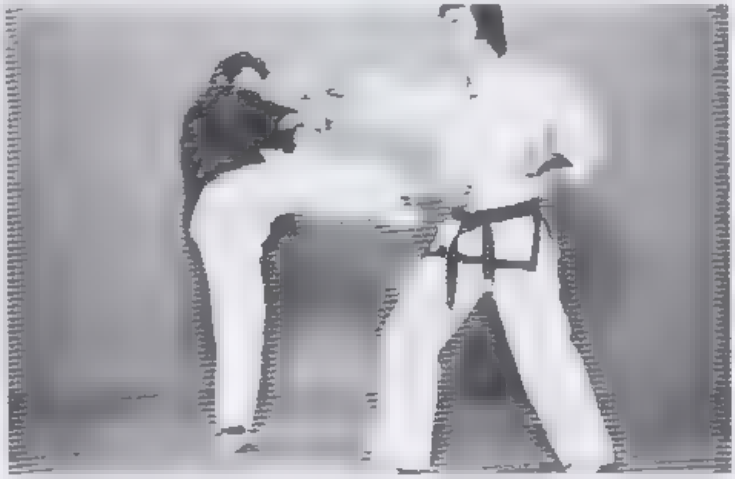
Sabre intérieur au plexus ou coude droit aux côtes





Revers du droit après avoir rabattu le bras de UKE.



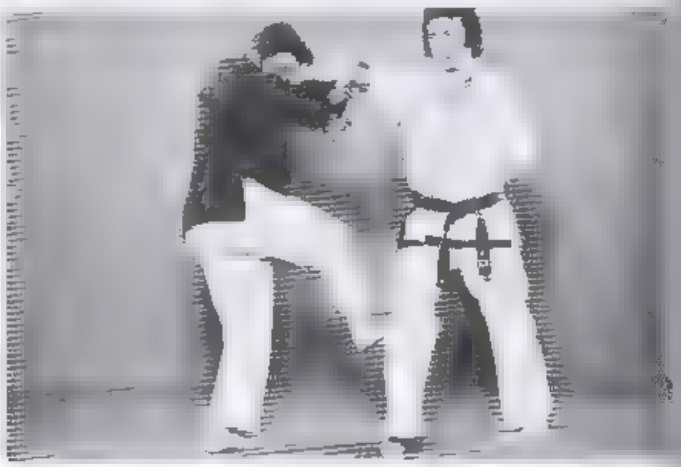


Atémi du genou ou coup de pied circulaire.

EFFACEMENT en AVANT (suite)

Blocage à distance du gauche

Blocage aux bras gauche

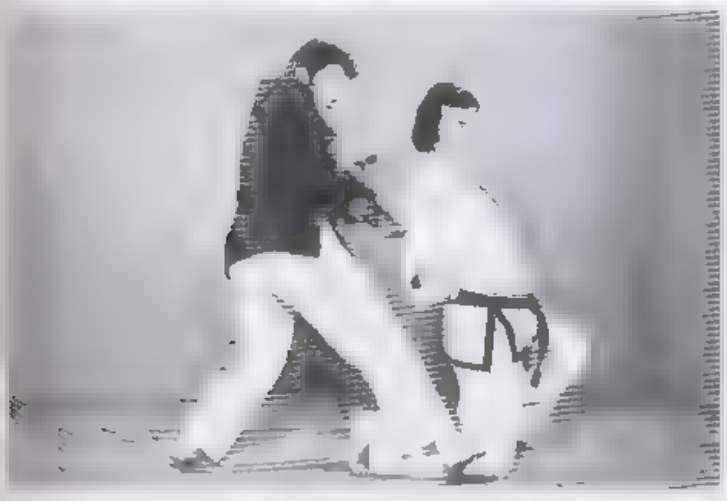


Blocage 2 niveaux

RIPOSTE

Direct du droit aux côtes puis du gauche au visage

Le bras droit pousse à la poitrine tandis que la main gauche accroche la cuisse



Ecrasement du genou droit

Contrôle au sol et atémi

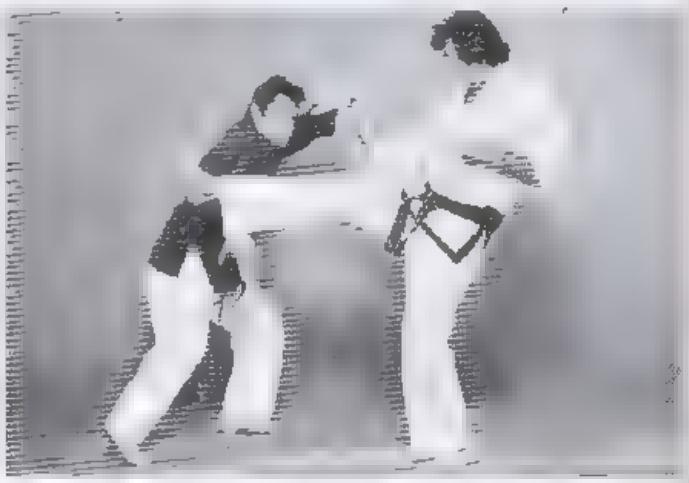
EFFACEMENT en AVANT (suite)

PARADE

ATTAQUE

Atémi du p ed direct

Blocage à distance



RIPOSTE

Atémi du coude gauche

Puis du droit

Faire tourner UKE

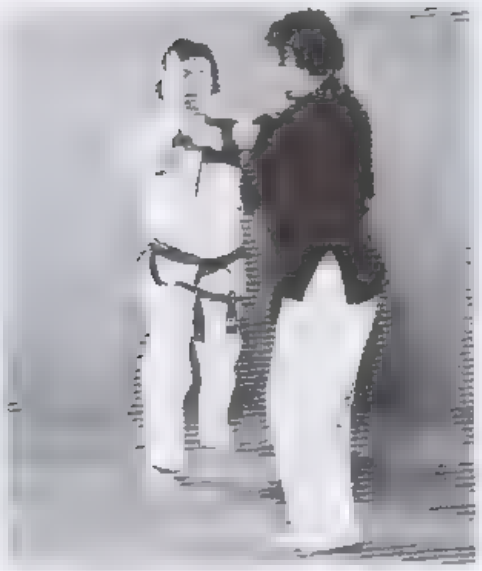
Atemi dans le dos

Ramassement de la jambe

Balayage du pied d'appui

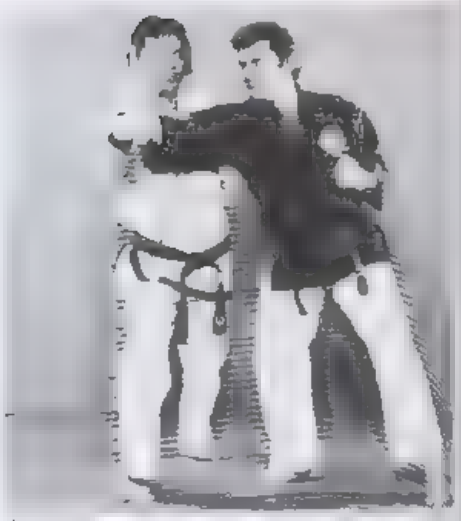
PARADE sur EFFACEMENT INTÉRIEUR

ATTAQUE



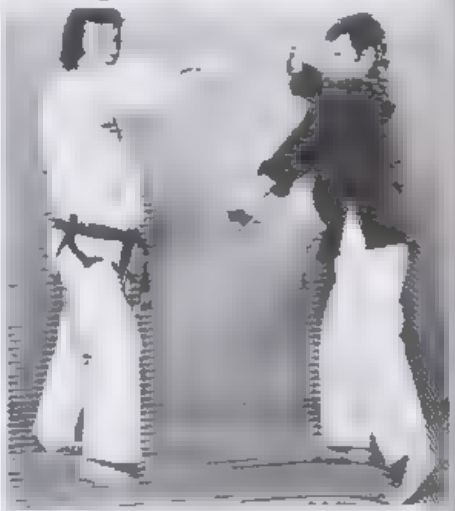
Atémi du poing

PARADE



Avancer jambe droite

Blocage en sabre du gauc



Esquive à distance

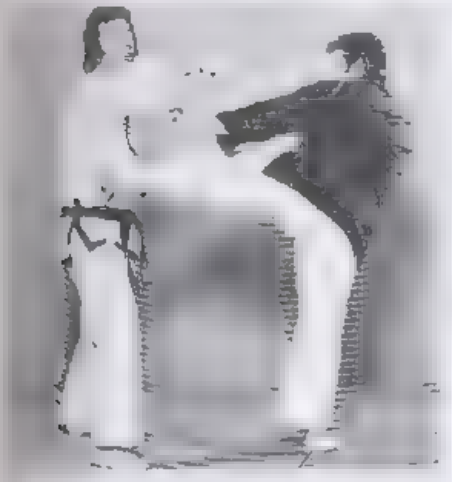
RIPOSTE

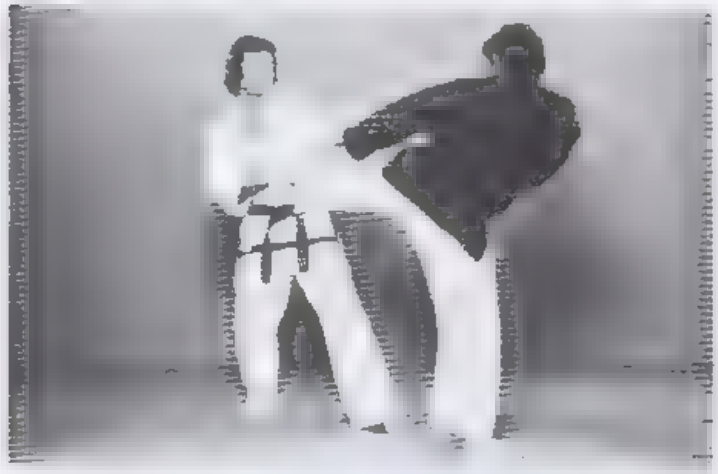
Revers du poing droit

Patte d'ours du gauche

Atémi du poing droit plexus

Patte d'ours du gauche



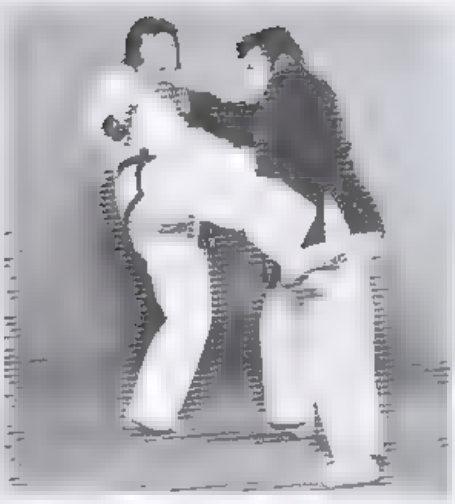


Coup de pied circulaire du gauche à distance ou du talon

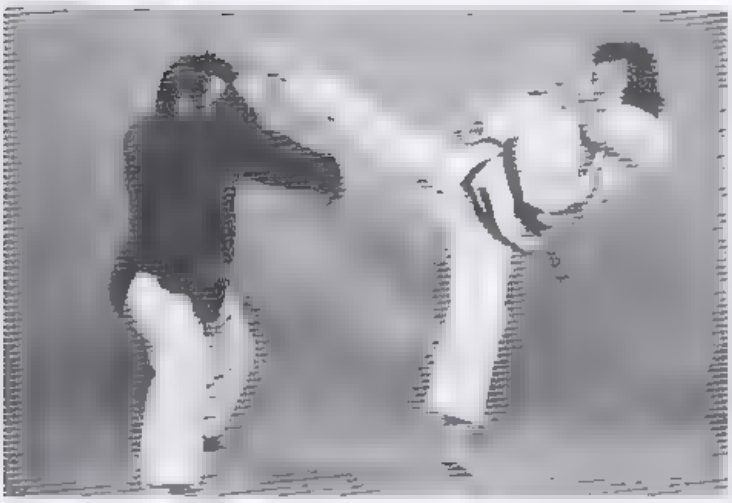
EFFACEMENT INTÉRIEUR (suite)

ATTAQUE

Coup de pied direct



Accrochage avec bras gauche



Coup de pied circulaire

Blocage 2 niveaux

RIPOSTE

Crochetage intérieur

Crochetage extérieur avec jambe droite sur jambe gauche d'UKE.

Atemi en sabre à la gorge

Crochetage intérieur

PARADE sur EFFACEMENT LATÉRAL EXTÉRIEUR

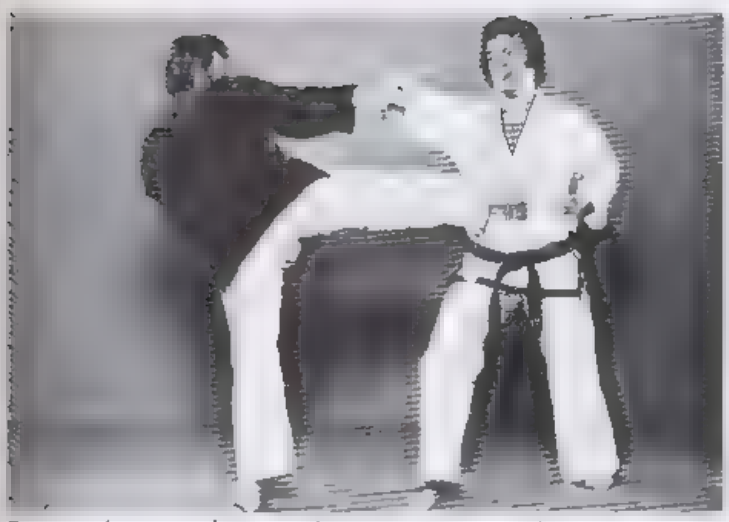
PARADE

ATTAQUE

Blocage à distance

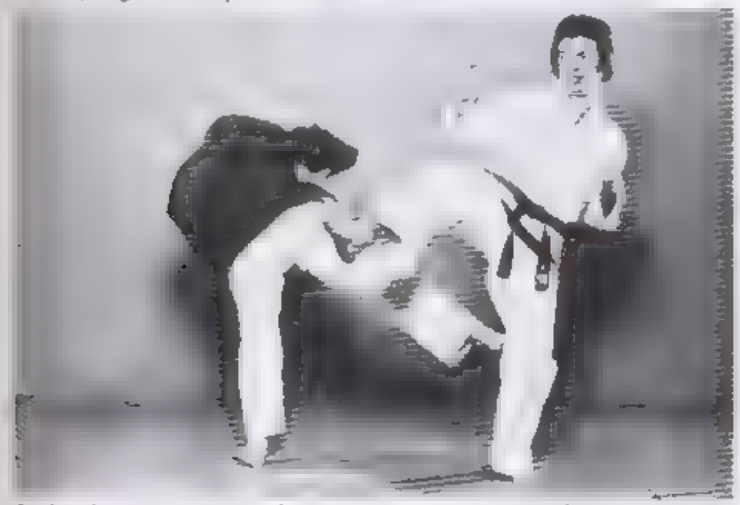
Effacement en protect on

RIPOSTE



Coup de pied circulaire ou crochetage

Balayage du pied avancé



Atémi contre le genou gauche ou la cuisse

EFFACEMENT ROTATIF

Blocage avec bras gauche

RIPOSTE

pivot, enroulement

Atémi du coude droit

Avancer jambe droite et tourner

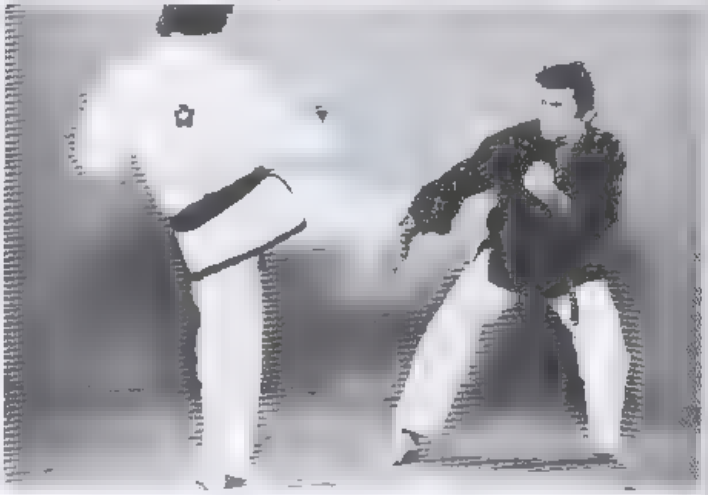
En saisissant UKE aux épaules le tirer en arrière jusqu'à la chute.

Pivoter en ramassant les Jambes

Projection en soulevant

EFFACEMENT VERS L'ARRIÈRE

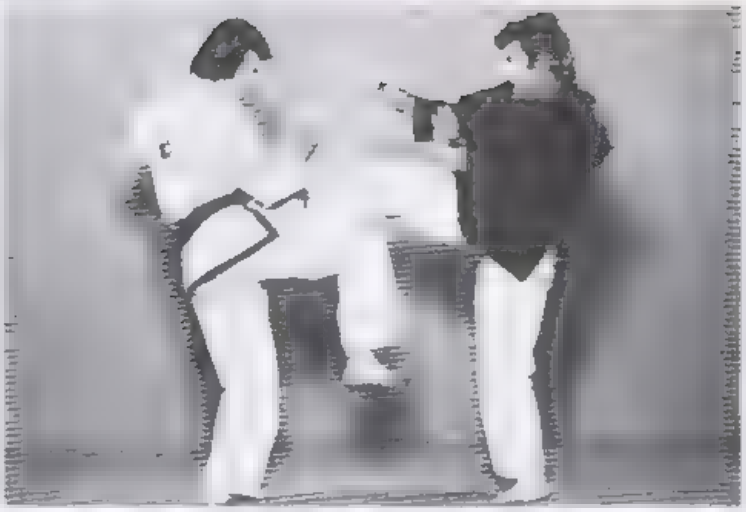
Reculer en bloquant avec l'avant bras



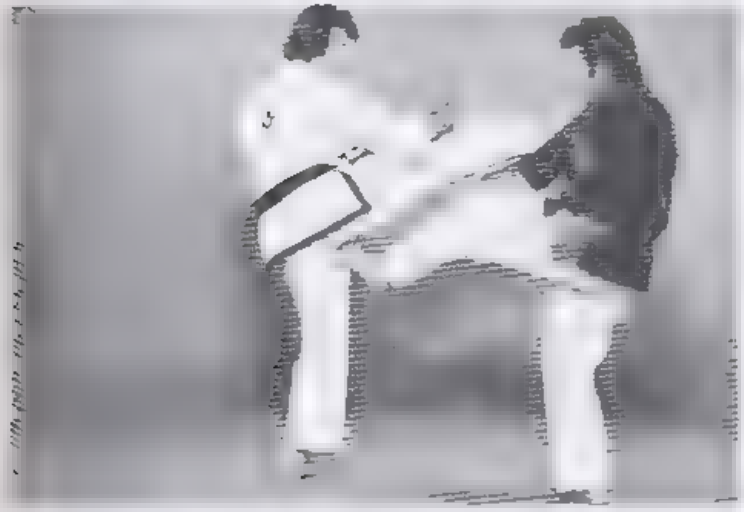
Reculer en contrôlant la jambe de UKE

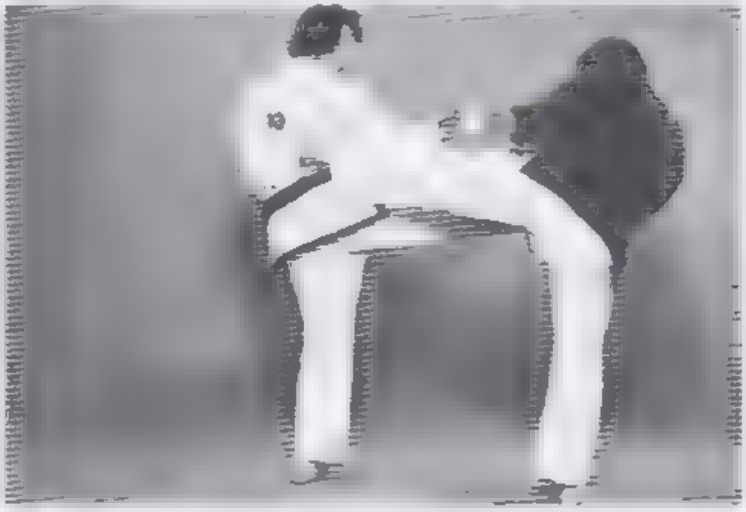
Blocage en croix.

RIPOSTE

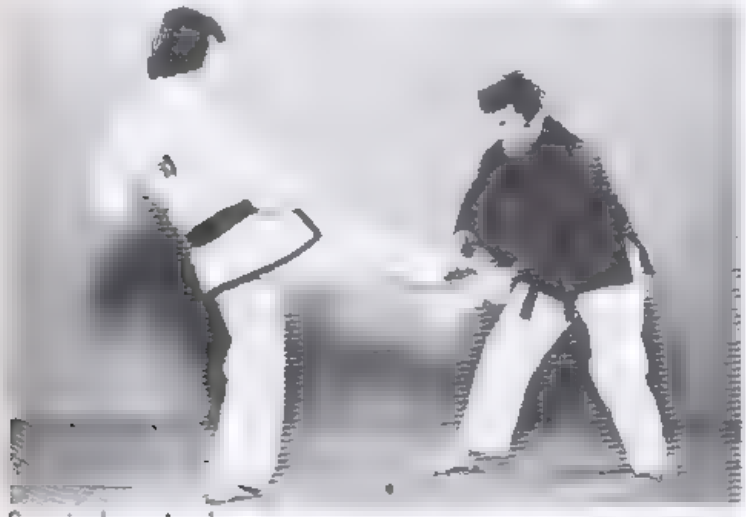


Riposte atémi du pied droit.

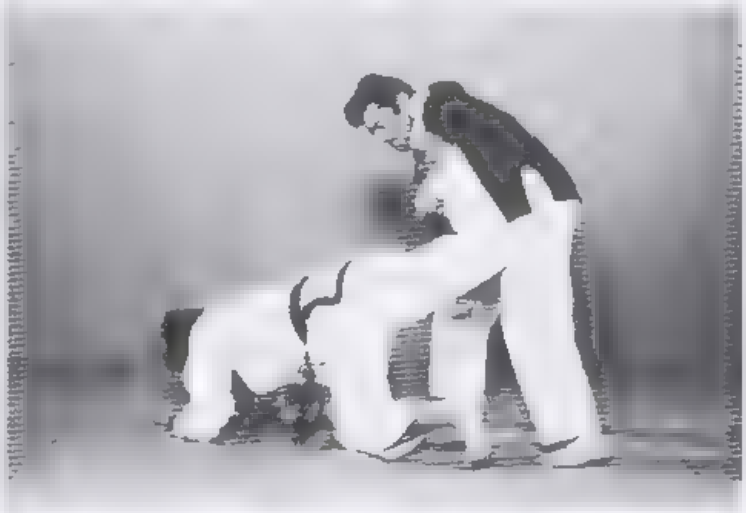




Frapper du pied au bas- ventre sous sa jambe ou coup de pied circulaire.



Saisir le pied.



Clé de pied en retournant UKE.

6. TECHNIQUES FONDAMENTALES de PROJECTIONS

2 groupes :

soit en utilisant tout le corps.
soit en utilisant une articulation.

A - PROJECTIONS PAR LE CORPS :

1 - crochetage de jambe extérieur
2 - crochetage de jambe intérieur
3 - balayage du pied
4 - chargement au cou
5 - chargement de hanche
6 - renversement en barrage arrière
7 - chargement d'épaule par l'intérieur
8 - chargement sur les 2 épaules
9 - ramassement de jambes
10 - en sutémi vers l'avant
11 - en sutémi latéralement
12 - en sutémi vers l'arrière

B - PROJECTIONS PAR UNE ARTICULATION

1 - projection par la tête
2 - projection par le bras enroulé
3 - projection par l'épaule à l'extérieur

7. TECHNIQUES FONDAMENTALES DE CONTRÔLE (CLES)

Il existe cinq groupes de clés selon l'articulation verrouillée :

a) - au poignet
b) - au pouce
c) - au bras tendu
d) - au bras fléchi
e) - en immobilisation au sol

a) CLES DE POIGNET :

1) - vers l'extérieur
2) - vers l'extérieur par le pouce
3) - vers l'intérieur
4) - la main inversée
5) - la main verticale

b) au pouce : plusieurs formes pouvant éventuellement se combiner avec une clé de poignet.

c) CLES au bras tendu :

1) - sous l'aiselle
2) - sur l'épaule : 2 formes
3) - en croix
4) - sur le ventre.

d) CLES au bras fléchi :

1) - en forme de Z
2) - en flexion sur l'épaule
3) - en flexion dans le dos
4) - en enroulement du bras

e) CONTRÔLE au SOL : IMMOBILISATIONS :

1) en clé de poignet bras tendu (UKE sur e dos)
2) - en torsion de main (UKE sur le dos)
3) - en triangle (UKE sur le ventre)
4) - en pression au coude (UKE sur le ventre)
5) - en flexion de bras (UKE sur le ventre)
6) - en flexion de bras (UKE sur le dos)

STRANGULATIONS :

Certaines strangulations sont utilisees comme complément aux immobilisations, leur emploi plus restreint ne permet pas de les classer comme techniques fondamentales, .dem pour les clés de jambe.

8 . TECHNIQUES DE BASE

Les techniques de base ainsi que les kata forment la partie spécifique au NIHON TAI-JITSU par rapport au JU-JUTSU traditionnel.

PRINCIPES :

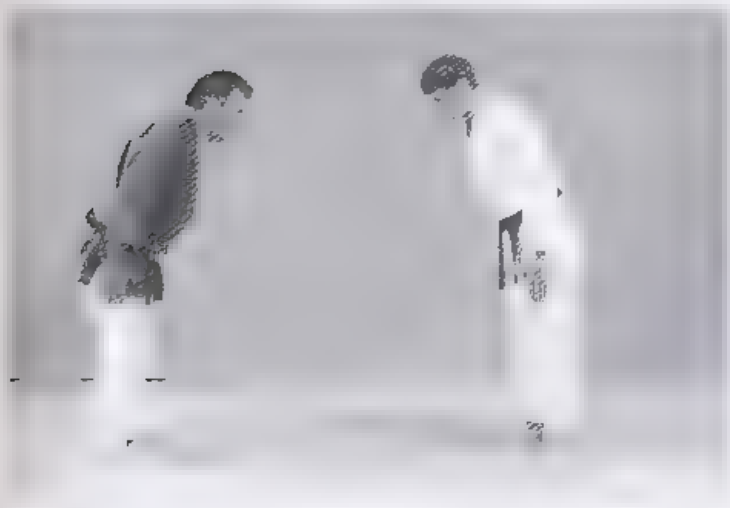
TORI (le defenseur) se présente à la gauche du jury (inverse des kata) en position naturelle mains ouvertes paumes vers le sol.

UKE se place en garde à gauche, poing droit armé. Son attaque se fait d'abord avec la main droite en avançant le pied droit.

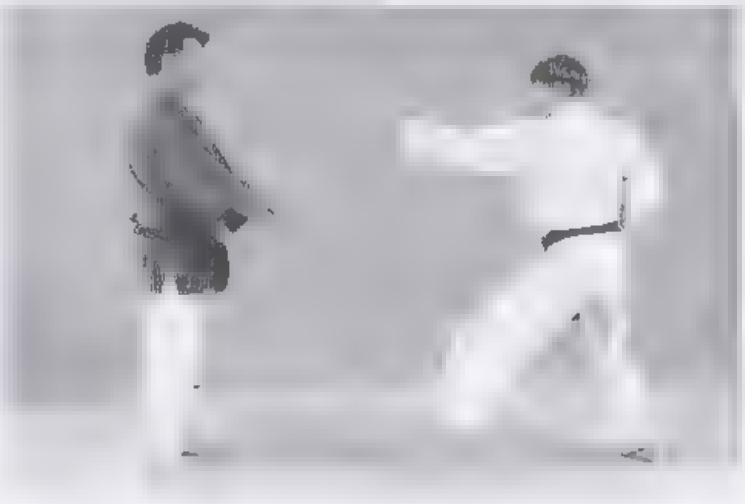
TORI donne l'atémi préparatoire en exécutant le tai sabaki.

Remarque : ne jamais tourner le dos au jury même en faisant demi-tour.

Présentation commune aux 24 bases :



Salut



Garde
TORI Yoi, mains ouvertes, UKE en garde mixte à gauche

UKE attaque d'abord avec sa main droite

TORI exécute son effacement

8. TECHNIQUES DE BASE
Principe

Afin de faciliter l'étude des défenses classiques et permettre aux pratiquants de retrouver les techniques de base : atémi, effacement etc... la méthode Européenne de Taî Jitsu a classé 8 attaques localisées exclusivement sur des saisies de poignets.

Ces techniques ont donc pour but de donner aux débutants une nomenclature variée des utilisations diverses des formes défensives et leur permettre d'assimiler plus facilement les ripostes qui suivront sur toutes les attaques classiques.

Ces mouvements doivent être pratiqués de manière immuable de façon à ce que l'enseignement soit commun en ce qui concerne les bases pour tous les dojo de l'union Européenne de Taï Jitsu.

Les pratiquants auront donc ainsi saisi les principes fondamentaux.

Le reste de la méthode sera plus facilement assimilable.

1) ORDRE DES HUIT ATTAQUES DE BASE

1 - saisie de poignet directe (main droite contre poignet gauche)
2 - saisie en diagonale
3 - poignet pris à deux mains
4 - deux poignets pris
5 - un poignet pris haut directement
6 - un poignet pris haut en diagonale
7 - un poignet pris latéralement pouce en bas.
8 - deux poignets pris par derrière

2) DEFENSES DE BASE PAR ATEMI

1er attaque : Tori saisit le poignet adverse et riposte par atémi du coude.

2e attaque : Tori esquive à l'extérieur, sabre interne de l'avant bras.

3e attaque : 2 formes	a) atémi du coude b) mouvement tournant, tsuki visage
4e attaque : 2 formes	a) atémi du coude b) passage sous les bras, tsuki visage ou aux côtes.
5e attaque :	esquive extérieure, atémi du coude
.6e attaque :	dégagement vers le bas, patte d'ours
7e attaque :	la boule de billard, tsuki aux côtes
8e attaque : 2 formes	a) en avançant (idem que pour 3 b) b) en reculant, atémi du coude, dégagement, atémi.

3) DEFENSES DE BASE PAR CLES

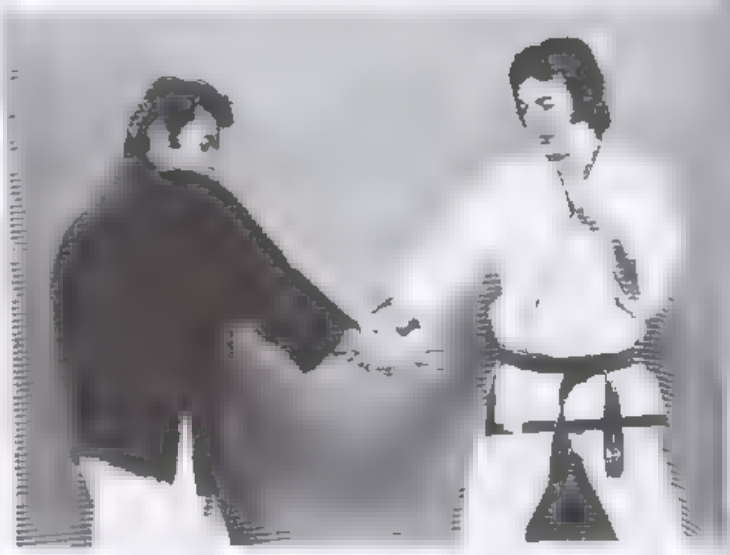
1e attaque :	en reculant, clé de poignet extérieure par le pouce.
2e attaque :	torsion du poignet vers l'extérieur (Kote-gaeshi)
3e attaque :	rotation et clé de bras tendu sous l'aisselle.
4e attaque :	passage sous les bras, clé de poignet vers l'intérieur.
5e attaque :	clé de bras en Z
6e attaque :	clé sur le pouce
7e attaque :	clé de bras en croix
8e attaque :	clé de bras tendu sur l'épaule

4) DEFENSES DE BASE PAR PROJECTIONS

1e attaque :	par l'intérieur, chargement au cou
2e attaque :	par l'extérieur crochetage de jambe
3e attaque :	projection par la tête
4e attaque :	à l'extérieur par l'épaule
5e attaque :	sur 2 poignets renversement en barrage vers l'arrière.
6e attaque :	1 poignet pris à 2 mains chargement d'épaule
7e attaque :	projection par le bras fléchi à l'épaule
8e attaque :	vers l'arrière ramassement de jambes

9. DEFENSES de BASE par Atémi

1ère attaque :
poignet pris directement



2e attaque :
poignet pris en diagonal

passage sous le bras

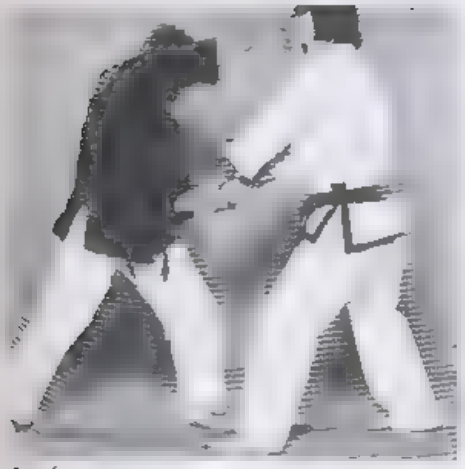
Riposte :
Atémi du coude

Riposte :
Sabre de l'avant-bras

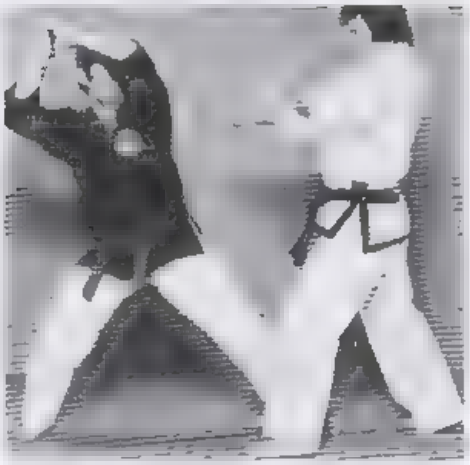
3e attaque :
poignet pris à 2 mains

4e attaque :
2 poignets pris

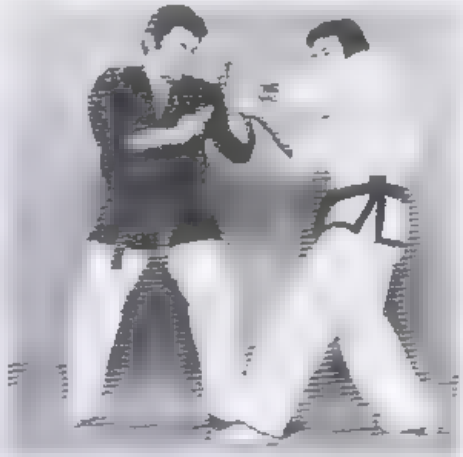
1ère forme



Riposte :
Atémi du coude



2e forme



Riposte :
Direct au visage

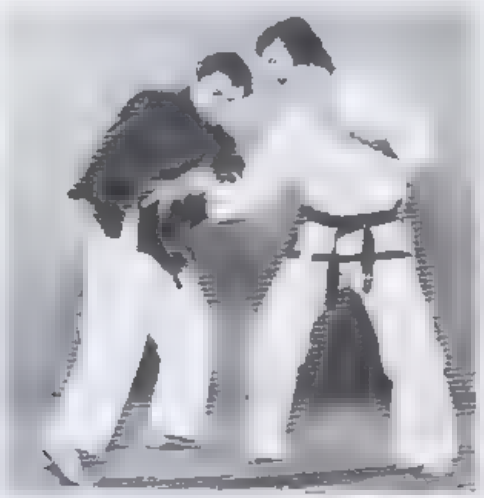
1ere forme · Atémi sous les bras

2e Forme : passage à l'extérieur en vrillant Atémi soit au visage, soit aux côtes.

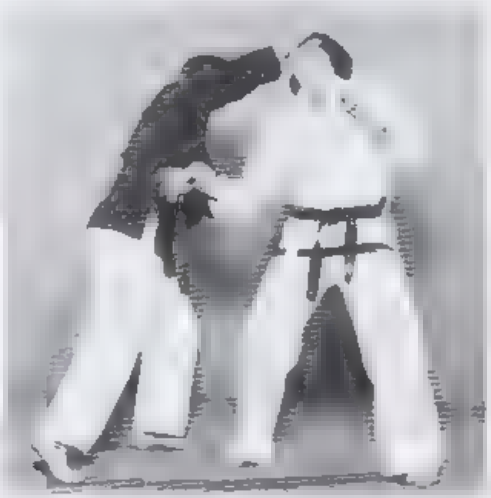
5e attaque :
Poignet pris haut directement

6e attaque :
Poignet pris haut en diagonale

Riposte :
Atémi du coude au bras ou au visage.



dégagement contre le pouce.



Riposte :
patte d'ours visage

7e attaque :
Poignet pris latéralement (pouce vers le bas)

8e attaque :
2 poignets pris derrière

Riposte :
Atémi du poing aux côtes

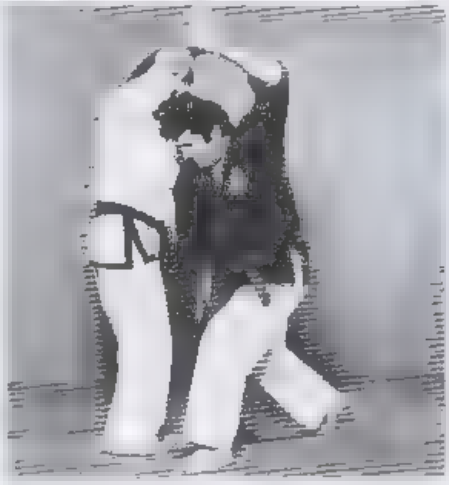
Riposte :
Atémi du poing au visage

Riposte :
Atémi du coude ou du pied

10. DEFENSES DE BASE
par CLES

3. CLE de BRAS sous l'aisselle (3e attaque)

4. CLE de POIGNET à l'intérieur (4e attaque)



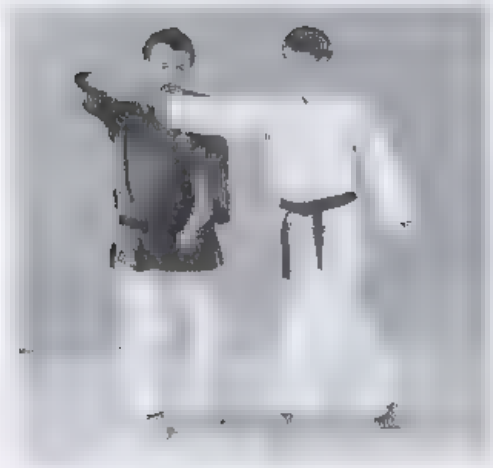
5. CLE de BRAS en Z (5° attaque)

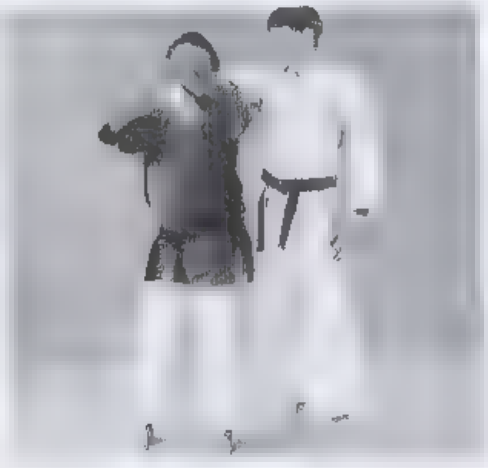
6. CLE de POUCE (6° attaque)

7. CLE de BRAS en CROIX (7° attaque)

Cette clé d'une utilisation très courante se retrouvera de nombreuses fois dans cet ouvrage.

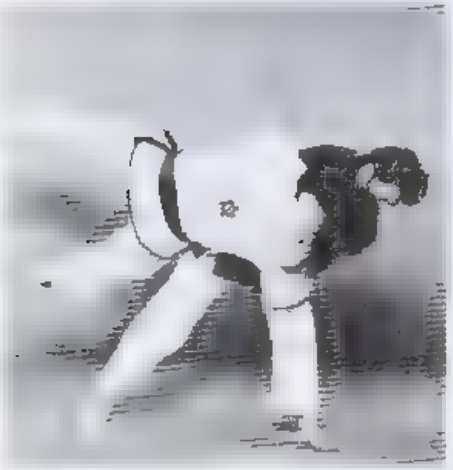
8. CLE de BRAS TENDU sur l'EPAULE (8e attaque)





11. DEFENSES de BASE par PROJECTIONS

1. CHARGEMENT au COU (1ère attaque)



Au cours de la rotation du corps (photo 2) TORI libère sa main gauche et saisit le poignet droit de l'adversaire.

2. CROCHETAGE de JAMBE à l'EXTERIEUR (2e attaque)

La main gauche de TORI appuie dans le creux des reins tandis que son avant-bras droit pousse à la gorge

3. PROJECTION par LA TÊTE (3e attaque)

A l'origine cette projection était en fait une clé de cou. Le mouvement consistait en un renversement puis une brus que rotation de la tête tenue à 2 mains.
Le but recherché était la luxation des vertèbres cervicales Evidemment dans l'esprit du TAI-JITSU ce mouvement a été modifié.

4. PROJECTION à l'EXTÉRIEUR par l'ÉPAULE
(4e attaque)

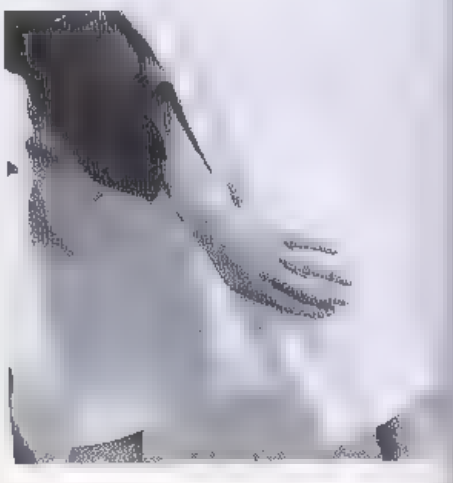
Après avoir placé une clé de bras tendu sur les 2 bras de l'adversaire, TORI le soulève comme pour le projeter mais la chute étant trop dangereuse avec les bras bloqués, il laisse se dégager UKE vers la gauche en chute avant.

5. RENVERSEMENT en BARRAGE (5e attaque à 2 mains)

Il est important d'effectuer un grand effacement vers la gauche tout en contrôlant au maximum le bras droit de l'attaquant.

La poussée du bras gauche de TORI et le placement de la jambe gauche permettant la projection vers l'arrière.

6. CHARGEMENT d'EPAULE (6e attaque à 2 mains)



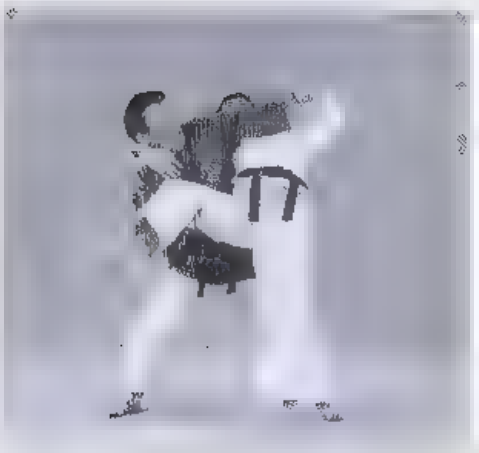
Technique vue de dos

NOTA : Cette technique d'épaule appelée TAMARA GURUMA fût créée par maître MIFUNE 10è dan qui posait indifféremment genou droit ou genou gauche au sol.

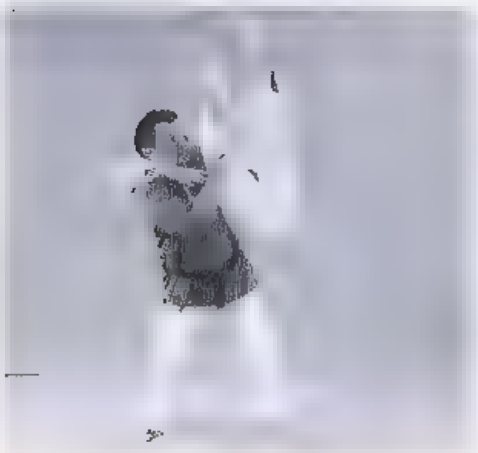
7. PROJECTION par le BRAS FLECHI (7e attaque)

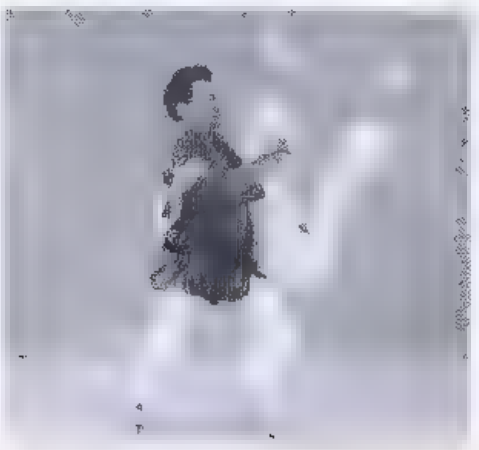
Afin de permettre la technique qui est une projection, TORI doit bien faire passer le bras adverse par dessus sa tête et forcer sur l'articulation à partir de sa propre épaule droite, ce qui permet la chute sans danger pour le bras de UKE.

8. PROJECTION vers l'ARRIERE
(8e attaque)



Cette technique s'effectue lorsque UKE tire à lui.
TORI projette par un mouvement de rotation vers son arrière gauche puis pivote vers sa gauche.





2è PARTIE
PROGRESSION PAR CEINTURE

PROGRAMME CEINTURE BLANCHE

"Quand les méchants deviennent nombreux, la transgression abonde, mais ceux qui sont justes verront leur chute" (Proverbes 29 : 16).

PROGRESSION PAR NIVEAUX OU CEINTURES

de la ceinture blanche à la ceinture noire

Précision importante sur le plan pédagogique :

A par les techniques de base qui sont enseignées de manière immuab e, donc à connaître à fond, les mouvements de defense indiques plus lo n ne sont que des exemp es d'appl cation P usieurs ouvrages seraient nécessaires pour donner toutes es possib lités.

Chaque Tai Jitsuka sélect onnera lui-même ses défenses favor tes pour chaque attaque et ceci en fonction de ses goûts, de sa morphologie, etc...

I est b en évident que a progression qui suit, s'adresse aux plus de 15 ans Pour les plus jeunes, certaines techniques, en particul er dans es clés, ou travai avec armes, seront vues plus tard.

1er NIVEAU : ceinture blanche, préparation de la ceinture jaune

- Gardes de base et demi-tour
- Étude des atémis
  - doigts (2 formes) . . . . . .
  - poing (2 formes) . . . . . .
  - pied direct . . . . . .

Application sur place et en déplacement

- Effacements ou esquives
  - sur attaque haute
  - sur attaque moyenne . . . . . .
  - sur attaque du pied . . . . . .
- Effacements latéralement, en avançant, en reculant
- Après maîtrise des effacements compléter par contre attaque parade et risposte . . . . . .
- Études des brises chutes :
  - arrière plaqué . . . . . .
  - arrière roulé . . . . . .
  - avant . . . . . .
- Techniques fondamentales de contrôle :
  - C és de bras :
  - sous l'aisselle . . . . . .
  - sur l'épaule (2 formes) . . . . . .
  - en cro x (2 formes) . . . . . .
  - Clés de poignet : torsion vers l'extérieur . .
- Techniques fondamentales de projection :
  - Crochetage de jambe extérieur .
- Défenses . . . . . .
- Base atémi : sur les 8 attaques de poignets . .
  - Combinaisons et enchaînements, sur une attaque simp e . défense par clé ou projection.

GARDES

Garde de base classique

Garde de base mixte

ATEMI de BASE

Atémi des doigts fouettés

Atémi des doigts en gr ffes

Atémi du poing forme Japonaise

Atémi du poing forme Chinoise

ATEMI de BASE (suite)

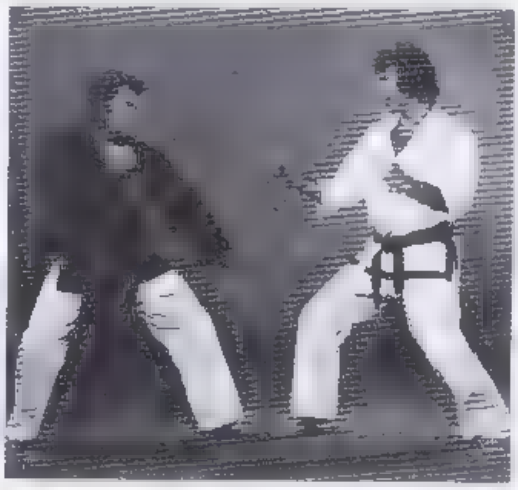
Atémi du pied direct coup au bas-ventre.

EFFACEMENTS ou ESQUIVES

Ici les esquives s'adressent à un débutant ; il est surtout important de sortir de l'axe d'attaque de l'adversaire.
Pour faciliter la pratique la première esquive se fera sur attaque haute en sabre.

- Attaque haute en sabre.
- Effacement en avant.

- Attaque moyenne
- Effacement latéral



- Attaque basse du pied
- Effacement vers l'arrière

RISE – CHUTES

Arrière plaqué

Avant

Arrière roulé

TECHNIQUES FONDAMENTALES
CLE de bras sous l'aisselle

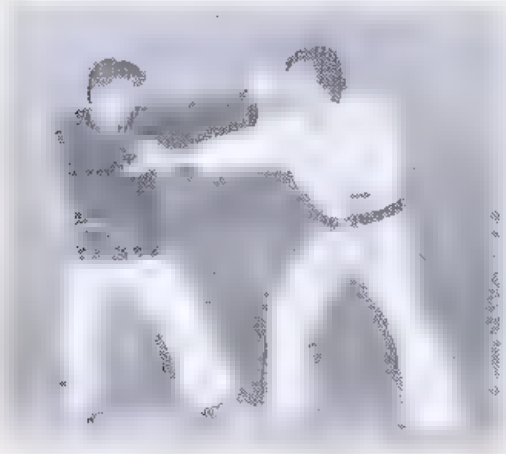
CLE SUR L'ÉPAULE

Notez l'atémi préparatoire en sabre de la main gauche.

Dans cette forme le coude est bloqué sur l'épaule. Les 2 mains de TORI font pression.

Dans cette 2e forme le bras est bloqué sur le biceps de TORI. La pression est identique à la 1e forme.

CLÉ DE BRAS EN CROIX



Dans la 1ère forme le bras gauche de TORI passe légèrement au-dessus du coude adverse.
La main gauche appuie sur la poitrine tandis que la main droite repousse vers la gauche le poignet de UKE. Notez que la paume de la main de l'attaquant est dirigée vers le haut.

Dans la 2e forme, la main gauche de TORI vient reprendre son propre poignet droit.

Dans cette clé, la douleur est telle que l'attaquant ne peut absolument pas réagir. Nous retrouvons cette prise dans la série des «Viens-donc».

CLE de POIGNET en TORSION vers l'EXTÉRIEUR

Cette clé de poignet est utilisée de manière courante dans la plupart des arts martiaux défensifs.
Elle porte le nom, selon les écoles, de KOTE GAESHI ou GYAKU KOTE.

CROCHETAGE de JAMBE à l'EXTÉRIEUR

Cette technique est très souvent utilisée. Elle est en effet applicable dans de très nombreux cas. Attention toutefois à bien contrôler la chute de l'adversaire.

PROGRAMME CEINTURE JAUNE

2° NIVEAU : CEINTURE JAUNE

Préparation à la ceinture orange

GARDES INSTINCTIVES . à partir de poussées avant, arriere ou latérale, se retrouver instinctivement en garde défensive. Face ; latérale ; arrière.

- ATEMI : sabre de main
  coude
  pied circulaire
- Effacements ; parades - ripostes
- BRISES CHUTES : perfectionnement
- TECHNIQUES FONDAMENTALES DE CONTRÔLE .
  POIGNET - clé vers l'extérieur par le pouce
  - clé vers l'intérieur
  POUCE - plusieurs formes
  BRAS - clé en Z (2 formes)
- TECHNIQUES FONDAMENTALES DE PROJECTIONS :
  - crochetage de jambe intérieur
  - chargement de hanche
  - chargement au cou
  - chargement d'épaule intérieur
  - ramassement de jambes
  - projection par la tête
  - projection par le bras enroulé
  - projection par l'épaule à l'extérieur
- DEFENSE CONTRE SAISIES :
  Bases clés et
  Bases projections

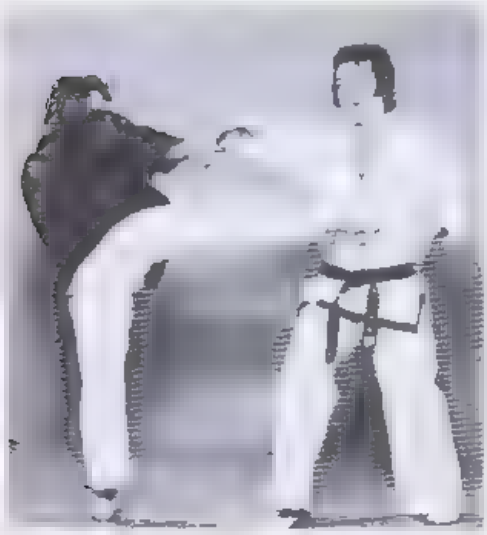
sur les 8 attaques de poignets.
Initiation aux défenses sur attaques de face.

- KATA d'ATEMI : n° 1 style chinois :
  travail seul.
- RANDORI : initiation ; travail à 2 très soup e recherche de
  réflexe - technique - souffle - variétés.
  durée de chaque randori : 2 mn

ATEMI

ATEMI EN SABRE DE MAIN
Frapper avec le bord cubital (côté petit doigt) de la main ou de l'avant-bras.

ATEMI DU COUDE
Frapper soit avec la pointe du coude ou l'avant-bras (manchette) on peut s'aider avec l'autre main (exemple de la photo).



COUP DE PIED CIRCULAIRE
L'action part de la hanche. La jambe s'élève latéralement pour frapper en fouetté. C'est une technique souvent utilisée surtout par le fait que l'on est à distance.

EFFACEMENTS

A l'INTERIEUR :
A noter : le blocage, suivi du déplacement lateral pour s'éloigner de l'adversaire.

ROTATIF :
Le début est identique à l'effacement avant. TORI continue son mouvement rotatif en pivotant sur le pied gauche vers sa droite.

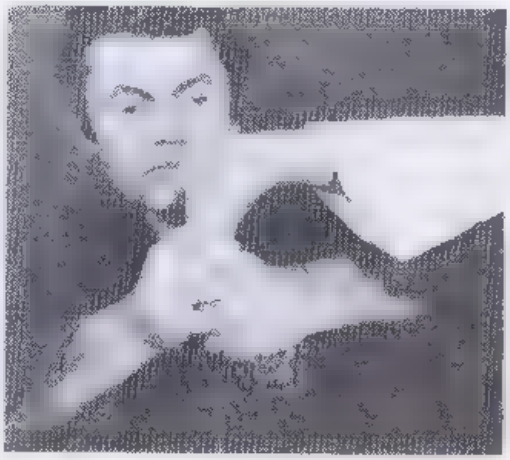
TECHNIQUES FONDAMENTALES

CLE de POIGNET vers l'EXTÉRIEUR par le POUCE.

CLE de POIGNET vers l'INTERIEUR
FORME CLASSIQUE

Cette clé très efficace est souvent utilisée. Elle se place sur de très nombreuses attaques.

Nota : on peut aussi sortir de la saisie à l'extérieur en effectuant une rotation des poignets adverses.
- Enchaînement sur cette clé par extension du bras.



CLES sur le POUCE et les DOIGTS
(variantes)

Clé directe

Clé sur le pouce la main étant retournée.

Retournement par le pouce et chute vers l'arrière.

Clé sur les petits doigts

Ecartelement des doigts

Clé sur le pouce le bras étant horizontal.

CLE de BRAS en Z

1ere forme e bras de UKE est enve oppe complètement.
Le poignet est bloqué par les 2 mains de TORI.

1er temps : pression avec le coude sur le bras adverse.
2e temps : la rotation du poignet de UKE s'accompagne d'une flexion - élévation.
3e temps : terminer la clé en reculant.

2e forme :

1er temps : torsion du poignet adverse, puis avec la main libre (gauche) rabattre son coude.
2e temps : la clé est obtenue par une pression vers le bas et à l'extérieur du coude de UKE accompagnée de la torsion du poignet.

TECHNIQUES FONDAMENTALES de PROJECTIONS

CROCHETAGE DE JAMBE A L'INTERIEUR :

La jambe droite fauche par l'intérieur, derrière le genou. En même temps le bras droit pousse violemment.

CHARGEMENT DE HANCHE.

La projection s'obtient par une flexion extension des jambes en soulevant à l'aide des hanches. Le bras droit de TORI est autour de la taille.

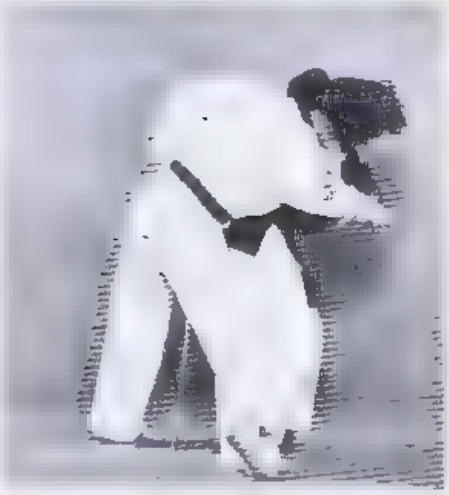
Chargement au cou :

La projection s'obtient par un enroulement au niveau du cou accompagné d'une traction avec le bras gauche.
La rotation se place au contact de la hanche à noter le pied en barrage.

Chargement d'épaule intérieur :

Le contact est assuré sur le biceps droit de TORI. La flexion extension des jambes et la traction font chuter UKE.

Exemple d'une projection image par image :



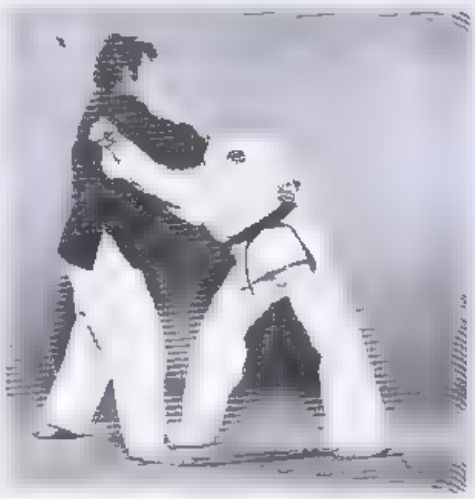
Variante.

Possibilité de faucher avec la jambe droite la hanche adverse.

Ramassement de jambes

- UKE attaque par coup de poing haut TORI pare avec son avant-bras gauche.
- Noter la position de protection de la main droite.
- TORI saisit à 2 mains les cuisses adversés et soulève UKE qui chute en arrière.

Projection par la tête :



Bien contrôler la tête adverse et faire chuter près de vos pieds (voir commentaires dans la 2e partie)

Projection par le bras enroulé : Voir commentaire dans la 2e partie.

Projection par l'épaule à l'extérieur :

Au début de cette technique, l'idée pour le défenseur est de placer une double clé de bras sur l'épaule suivie d'une projection d'épaule vers l'avant.
La suite du mouvement permet le dégagement du bras gauche de UKE qui part en chute avec le consentement de TORI

PROGRAMME CEINTURE ORANGE

3e NIVEAU : CEINTURE ORANGE

préparation CEINTURE VERTE

- Atémi : toutes les techniques fondamentales.
  perfectionnement des esquives, parades et ripostes.

TECHNIQUES FONDAMENTALES DE CONTRÔLE ET PROJECTIONS :

- balayage de pied
- sutémi : (avant, latéral, arrière)
- chargement sur les 2 épaules.

- CLÉS :
  - clés de main - 2 formes.
  - clé de bras - en flexion sur l'épaule
  - clé de bras - en flexion dans le dos
  - clé de bras en enroulement : 3 formes
  - clé sur le ventre.
- IMMOBILISATIONS :
  1 - clé de poignet bras tendu (UKE sur le dos)
  2 - torsion de main (UKE sur le dos)
  3 - en triangle (UKE sur le ventre)
  4 - en pression au coude (UKE sur le ventre)
  5 - en flexion de bras (UKE sur le ventre)
  6 - en flexion de bras (UKE sur le dos)
- DEFENSES CONTRE SAISIES :

SAISIES DE FACE :

1 - poussée poitrine : 2 formes
2 - saisie de manche : 2 formes
3 - saisie de revers : 4 formes
4 - saisie de cheveux
5 - étranglement à 1 main et 2 mains : 4 formes
6 - tentative d'encerclement
7 - encerclement bras pris
8 - encerclement bras libres : 2 formes

- SAISIES LATÉRALES :
  1 - saisie de manche : 2 formes
  2 - saisie manche et poignet
  3 - tentative de prise de tête
  4 - tête moitié prise
  5 - tête prise bras devant : 2 formes
  6 - tête prise bras derrière

- KATA D'ATÉMI : nº 2 - seul
- randori : à 2
- randori : en cercle sans arme
- randori : d'atémi.

PROJECTIONS :
Balayage du pied

Le balayage s'effectue dans les sens de la marche de UKE. TORI balaye derrière le talon en s'aidant énergiquement avec ses 2 bras.

Sutémi en avant :

Ce sutémi a une application réduite en raison déjà de la propre position de TORI et aussi pour le danger que présente la chute de l'adversaire
Néanmoins, il peut servir de «roue de secours», en particulier sur poussée adverse.

D'emploi très facile, ce mouvement ne présente aucune difficulté. TORI s'assoit simplement pour projeter. Il termine en atémi du poing.

Sutémi latéral :

Sutémi vers l'arrière : (1ère forme)

(2e forme) en ciseaux au corps.

Chargement sur les 2 épaules :

ATTENTION : UKE peut, s'il est débutant, mal se recevoir car le contrôle par TORI est difficile.
Peu utilisé, ce mouvement est malgré tout intéressant.
Il faut bien charger sur la nuque en passant sous la ceinture de l'adversaire.

CLÉS

Clé de main doigts vers le haut

Clé de main verticale

Clé de bras en enroulement : **(1ère forme)**
Terminer par un verrouillage du coude vers l'épaule ou par une clé sur le po gnet retourné dans le dos.

(2e forme)

(3e forme)

CLÉ sur le ventre :

▲ Cette clé-projection peut servir facilement d'enchaînement à la suite d'une grande résistance de l'adversaire sur clé de bras en croix.

◀ La contraction abdominale et la saisie au cou (étranglement) forcent l'articulation du coude.

CLE de bras en flexion sur l'épaule :

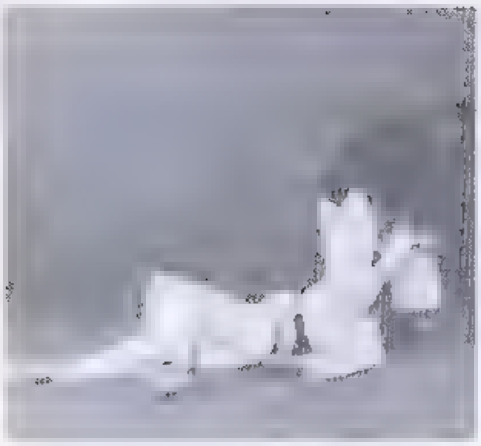
Cette prise est très dangereuse car si UKE essaie de tourner, il subit immédiatement une luxation de l'épaule et du coude.
On peut la terminer en ramenant le bras sur l'épaule droite et enchaîner en projection par le bras fléchi

IMMOBILISATIONS

On entend, dans la pratique du TAÏ JITSU, par immobilisations toutes les techniques bloquant au sol soit par pression, soit par clé (contre une articulation). Les immobilisations terminent les mouvements de défense lorsque UKE est arrivé au sol.

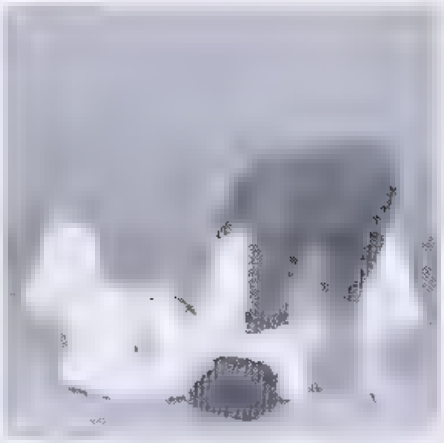
UKE sur le dos.
La clé est placée contre le coude.

Clé sur la main



Clé sur le poignet inverse

Clé sur la main inversee



Clé sur le bras fléchi poignet retourné

UKE sur le ventre
Clé de bras en triangle

Clé par pression du genou au coude et torsion de la main

Bras retourné

Variante par torsion du poignet

Torsion du poignet et pression du genou au coude.

DEFENSES
CONTRE SAISIES

Défense contre poussée à la poitrine : (1ère forme)
Clé de poignet vers l'extérieur.

(2e forme)

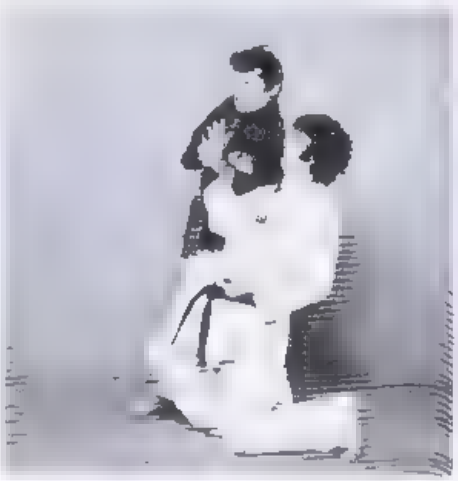
clé sur la main inversee

Dans les 2 cas précédents, TOR doit toujours bien s'effacer et suivre l'attaque Il n'y a jamais opposition de force mais au contraire une technique bien conduite valable quelque soit la main qui pousse

clé de poignet

Dans la 1ère forme TORI saisit sa propre main gauche en gardant le coude au corps. A Noter la rotation finale qui termine la clé de poignet.

Saisie de manches (1e forme)



(2e forme)

Clé de poignet

Dans la 2e forme, TORI saisit avec sa main droite le poignet adverse. La main gauche «brosse» le bras droit de UKE en accentuant l'écrasement et la rotation.

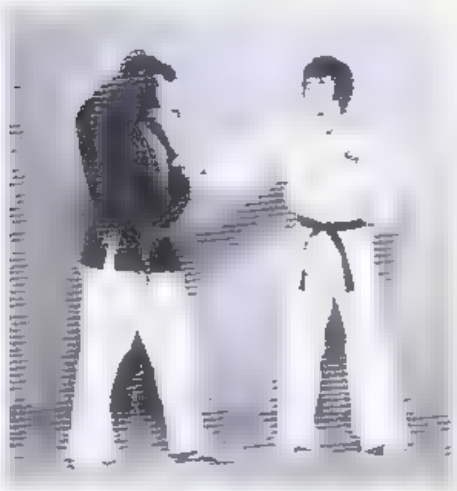
crochetage de jambe à l'extérieur

Utilisation de crochetage de jambe extérieur. A Noter la position de la main droite au visage de UKE.

Saisie du revers en tirant :

SAISIE DU REVERS EN BLOQUANT :
(1ère forme) clé en Z

(2e forme)
clé sur l'épaule



En bloquant le poignet à 2 mains, pivotez complétement et amenez le coude adverse sur votre épaule.

SAISIE DES 2 REVERS :
Projection par la tête

Projection par la tête en reculant la jambe gauche.

Saisie des cheveux : clé de bras en Z

Clé de bras en Z ▲

Ne pas chercher à arracher la main, au contraire la garder contre la tête durant tout le mouvement. En finale, bien reculer sur la même ligne que l'adversaire

Etranglement avec une main : clé de poignet vers l'extérieur ▶

La clé de poignet vers l'extérieur, peut s'accompagner d'un atémi du pied. A noter la protection éventuelle contre le bras armé.

Etranglement avec les 2 mains : (1ère forme) clé de bras tendu sous l'aisselle

La clé de bras tendu sous l'aisselle peut être accompagnée d'un atémi du coude au visage.

(2e forme)
Défense par atémi
Dégagement par atémi

TORI passe ses 2 avant-bras entre les bras de UKE.
- atémi avec le bras gauche aidé du droit sur le bras droit adverse.
- idem de l'autre côté avec bras droit.
- Terminer dans l'élan avec le coude au plexus.

(3e forme)

Utilisation d'un chargement au cou.

Bien dégager le bras gauche de UKE avant d'engager le mouvement.

(4e forme)
Défense contre étranglement croisé

Dès de début de l'attaque porter une projection par la tête, de préférence de côté du bras placé bas.

Encerclement à bras le corps

a) tentative :
Sutémi latéral

b) bras pr s :
Chargement de hanche

c) bras libres
- atémi sous les oreilles puis projection par la tête.

(il s'agit surtout d'une pression)

bras libres (suite)
Dans les défenses à bras le corps, l'atémi préparatoire est très important.
- noter l'action des pouces accompagnée du recul du bassin (bras pris)
- bras libres : TORI appuie avec l'extrémité des phalanges des 2 index sous les oreilles, contre le maxillaire. La pression fait relacher UKE. Terminer la prise au besoin par une projection par la tête.

SAISIES LATÉRALES

Saisie de manche : crochetage de jambe extérieur

Utilisez la réaction de UKE lorsque vous pivotez vers votre gauche pour saisir avec la main gauche son bras. La main droite pousse au visage. Terminez par crochetage de jambe à l'extérieur

Saisie de manche en opposition : clé de bras tendu

Ici UKE vous a saisi la manche gauche avec sa main gauche.
Passez sous son bras et après une clé tendue, terminez par un atémi au visage.

Saisie de manche et poignet : projection par le bras.

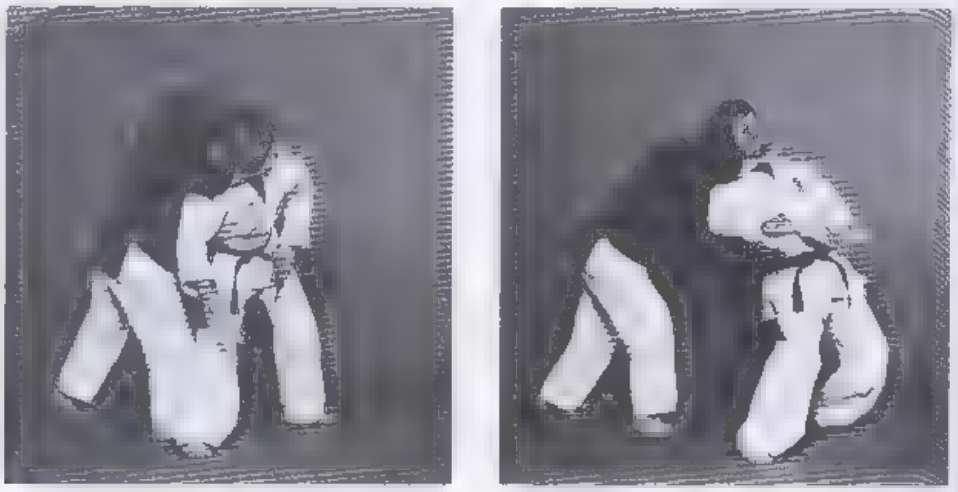
Cette projection à l'aide des bras demande une rotation rapide en se servant comme pied de pivot au pied gauche avancé, bien garder le coude gauche au corps en levant le bras.

Tentative de prise de tête :
clé de poignet à l'intérieur.

A noter : l'atémi en sabre qui bloque l'attaque. Saisir ensuite à 2 mains le poignet droit de l'adversaire et lui appliquer la clé de poignet intérieure.

Tête à moitié prise : étranglement arrière.

Le bras gauche de TORI contrôle le corps de l'adversaire. Passer sous son bras et en tirant en arrière, utiliser un étranglement arrière avec l'avant-bras.
à noter : la tête de TORI (front) appuie contre le cou de UKE en poussant.



Tête prise bras devant : (1ère forme) Ramassement de jambes

TORI Profite de sa position pour saisir à 2 mains la jambe gauche de UKE. En tirant violemment à lui, il le fait chuter et termine par un atémi au bas-ventre.

(2° forme)
Sutémi en arriere)

Tête prise bras derrière
Renversement par les cheveux.

ou renversement de bras.

à noter la position des doigts de TORI sous le nez de l'adversaire.

PROGRAMME
CEINTURE VERTE

4e NIVEAU : CEINTURE VERTE
préparation CEINTURE BLEUE

- Atémi : perfectionnement
  étude des atémi du pied en doublant,
  étude des «viens-donc»

- DEFENSES CONTRE SAISIES :

A. SAISIES PAR L'ARRIÈRE.

1 - saisie des manches : 3 formes
2 - saisie du col en poussant
3 - saisie du col en tirant
4 - saisie du col et du pantalon
5 - étranglement à 2 mains : 2 formes
6 - étranglement avec l'avant-bras
7 - étranglement avec l'avant-bras en tirant
8 - étranglement et saisie du bras : 2 formes
9 - encerclement aux épaules
10 - encerclement aux coudes
11 - encerclement sous les bras
12 - arm-lock arrière
13 - double Nelson

B. DEFENSES AU SOL :

1 - gardes au sol
2 - TORI au sol, UKE debout devant (plusieurs formes)
3 - UKE à cheval sur TORI
4 - UKE attaque entre les jambes de TORI
5 - UKE est derrière TORI
6 - TORI renverse UKE.

Les «Viens-donc»

Ces techniques sont basées sur des clés afin de contrôler un adversaire éventuel et de l'amener. La pression sur l'articulation rend le dégagement impossible.

clé en croix

clé en croix

le bec de cygne

idem par le pouce

clé de poignet vers l'intérieur

clé dans le dos

DEFENSES contre SAISIES par l'ARRIÈRE
Saisie des manches : (en tirant)
(1ère forme)

Renversement vers l'arrière

Terminer en projection vers l'arrière ou par atémi du poing au plexus (dernière photo)

Saisie des manches (en poussant)
(2e forme)
Défense par clé de Bras tendu

(3e forme)
Défense par clé de poignet vers l'intérieur

Saisie du col en poussant crochetage de jambe à l'extérieur

La projection est classique et ne présente aucune difficulté.
TORI peut aussi pivoter à l'intérieur et porter un chargement de hanche.

Saisie du col en tirant : clé sur les doigts

Bien prendre la précaution de bloquer les doigts de l'adversaire dans le col en tirant sur celui-ci.
La rotation s'effectue en passant sous son bras et en se retournant complètement
Attention, ce mouvement est dangereux s'il est exécuté brutalement.

Saisie du col et du pantalon : Atemi

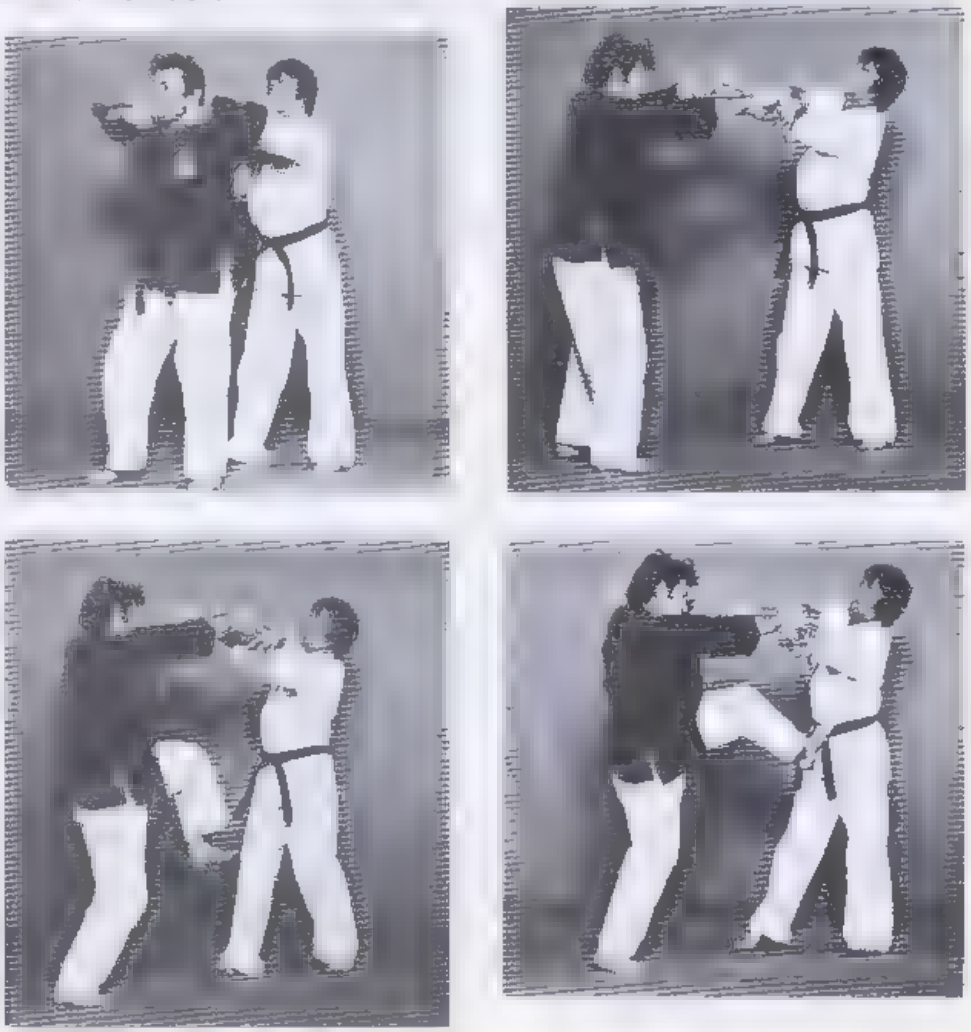
L'atémi est porté avec le talon «en ruade».

Etranglement à 2 mains
(1ère forme)

Défense par clé de poignet vers l'exterieur.

Etranglement à 2 mains :
(2e forme)
clé sur les doigts

Dès le début de l'étranglement, contracter les muscles du cou, lever les épaules et pousser la langue contre le palais.
Saisir les petits doigts de UKE et en se retournant faire croiser les bras adverses
Terminer la prise par luxation des doigts et atémi du pied au bas-ventre.



Etranglement avec l'avant-bras chargement d'épaule à l'intérieur

Frapper rapidement avec le bras gauche ou le coude, puis ramener votre propre cou dans la saignée du coude pour soulager la pression.
Plonger vers l'avant en utilisant la technique du chargement d'épaule à l'intérieur. Nota : éviter de tomber genou au sol ce qui pourrait être dangereux pour votre articulation !

Idem en tirant : Ramassement de jambes

Déplacer vos hanches vers la droite en contrôlant le bras de UKE, profitant de l'élan, passer la jambe gauche derrière l'adversaire en lui saisissant les cuisses.
Projeter derrière vous en rotation.

Etranglement et saisie du bras (1ère forme) clé de poignet

Eviter de sortir du côté de la stragulation. Dès le départ de la défense, frapper avec coude gauche.

(2e forme)
clé de bras sur l'épaule

On peut aussi facilement exécuter une clé de poignet vers l'intérieur (voir page 116) sur la main gauche de UKE

Encerclement aux épaules :
chargement d'épaule

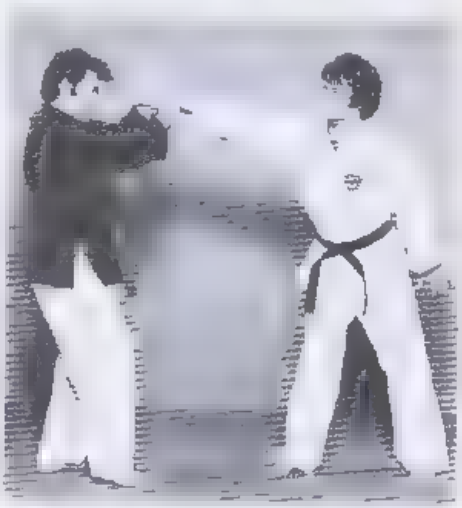
Dès la saisie, écarter les épaules puis pousser avec les 2 mains sur les cuisses. Descendre ensuite l'épaule gauche en remontant légèrement la droite et projeter en technique de chargement d'épaule à l'intérieur.

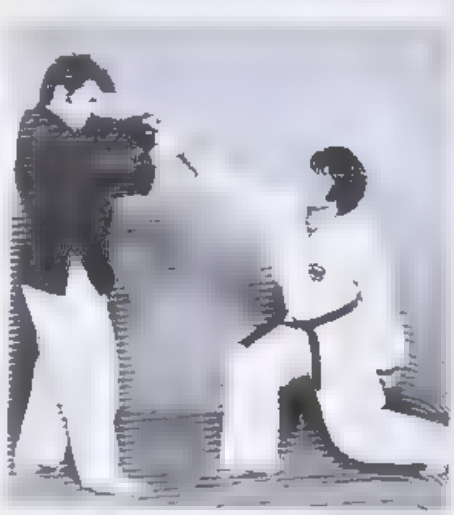
Encerclement aux coudes ramassement de jambe

Nota : Il est conseillé de dégager les bras un après l'autre. En fin de mouvement on peut porter une clé de pied à UKE.

Encerclement sous les bras clé sur la main verticale

Nota : saisir avec la main correspondante le poignet de l'adversaire placé dessus. Porter un atémi (avec une phalange) sur cette main. Avant de partir, dégager le bras opposé.





Clé de bras en arrière : chargement au cou

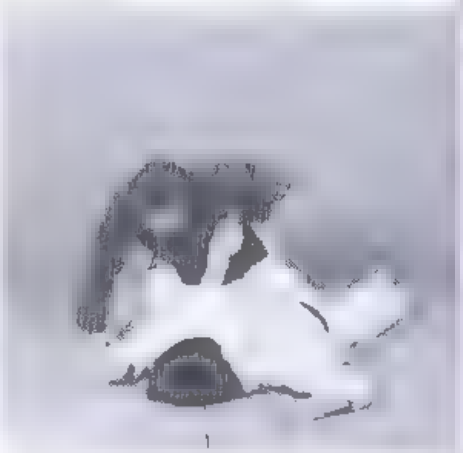
Ne pas chercher à dégager le bras pris mais au contraire, après s'être effacé vers la gauche (bras gauche pris) encercler son cou et projeter.

Double Nelson : ramassement de jambes

Cette technique est beaucoup plus facile à exécuter qu'il ne parait. Si l'adversaire vous tient toujours en chutant se laisser tomber sur lui. Attention : technique dangereuse !

DEFENSES au SOL :
gardes et renversements

Noter les différentes positions de pieds pour effectuer les renversements.



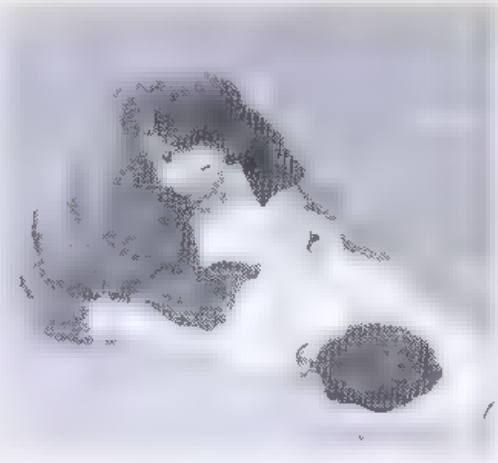
Ici TORI porte d'abord une cté de pied puis termine en atémi

Défense contre étranglement

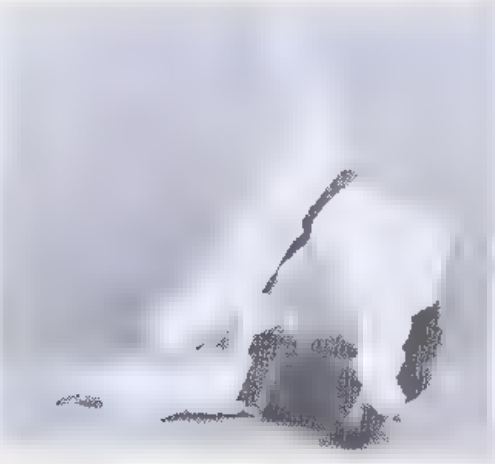
Sensiblement la même technique que celle utilisée debout. Ici TORI se sert de sa jambe gauche pour chasser la cuisse adverse

l'adversaire est entre les jambes :

clé de bras enroulé dans le dos.



Renversements :



La jambe gauche bloque au sol tandis que le pied droit soulève la cuisse gauche de UKE.

Etranglement arrière chargement d'épaule intérieur

On retrouve les mêmes positions que pour la defense debout. Notez l'atémi au visage.

PROGRAMME
CEINTURE BLEUE

5e NIVEAU : CEINTURE BLEUE
préparation CEINTURE MARRON

Etude et perfectionnement de tous les atémi fondamentaux.

- étude et perfectionnement de toutes les clés de bras et de poignets.
- connaissance parfaite des points vitaux.

- KATA D'ATÉMI nº 3 (seul)
  - randori : vitesse
    efficacité
    variété
    contrôle

FORMES FONDAMENTALES DE TRAVAIL A 2 SUR LES ATÉMI.

- effacements. parades et ripostes
- enchaînements simples
- contrôle parfait des ripostes
- ripostes sur toutes les attaques par coups :
  par : atémi
  clés
  projections.

ATEMI

A ce niveau (ceinture bleue) le pratiquant doit étudier les parades et ripostes sur coups, indiquées dans la 2e partie de cet ouvrage.
On peut y ajouter quelques techniques mises à part en raison de leur esprit «bagarre de rue» que l'on trouvera dans les pages qui suivent.
Ne pas oublier que l'EFFACEMENT est primordial et doit devenir une technique reflexe.

Saisie de revers avec coup de tête : projection par la tête.

Dès l'attaque (saisie) s'effacer à gauche en mettant les 2 mains en protection, saisir la tête (machoire et cheveux) de l'adversaire et le faire chuter en projection par la tête.

Coup de tête à l'estomac
Atémi

S'effacer vers la gauche et avec les mains, appuyer sur la tête tout en relevant violemment le genou droit.
ou
s'effacer, et porter un atémi avec la main droite en sabre sur la nuque de UKE.

Placage aux jambes
Sutémi en avant

Ne cherchez pas à résister, au contraire vous devez saisir l'adversaire à bras le corps en vous laissant tomber en arrière.
Le projeter derrière vous, au delà de votre épaule droite.
Terminez par un atémi.

Saisie du revers et coup de poing : projection en torsion de bras

Contrôler le bras qui frappe puis accompagner son mouvement en amenant le bras sous celui qui tient le revers.
Continuer l'action tournante vers votre droite et l'attaquant se retrouve bloqué en clé tendue les 2 bras pris.

Coup de poing : sutémi vers l'arrière (en ciseaux)

Effacement, puis saisissant le bras qui attaque avec votre main gauche, vous posez votre main droite au sol en lançant la jambe gauche devant le corps de UKE.

La jambe droite dans le même temps se place dans les creux poplités (genoux) Le mouvement en ciseaux ainsi exécuté le projetera en arrière. (chute très brutale)

Coup de genou : Ramassement de jambes. Balayage de pied

On balaie la jambe d'appui de l'adversaire en poussant avec le bras gauche vers l'arrière.

A noter la défense instinctive avec bras droit pour protéger d'un coup de tête.

Quelques conseils contre un adversaire en garde de boxe :

- Surtout ne pas chercher à rentrer dans sa garde pour placer une problèmatique projection.
- Toujours se tenir à distance d'un très grand pas de manière à pouvoir se servir de ses jambes pour frapper.
- Se déplacer à l'extérieur de sa garde en tournant : ainsi si votre adversaire est en garde à droite (jambe droite avancée), s'effacer vers votre propre gauche.

PROGRAMME CEINTURE MARRON

6e NIVEAU : CEINTURE MARRON
préparation de la CEINTURE NOIRE.

- RÉVISION GÉNÉRALE : atémi
  Clés
  projections
  immobilisations

- CONNAISSANCE PARFAITE DES TECHNIQUES DE BASE sur les 8 attaques de poignets.

- Démonstration DES 3 KATA FONDAMENTAUX (seul) avec éventuellement demonstration d'un des kata avec partenaire.

- Randori avec et sans arme.

- Connaissances anatomiques de base.

- DÉFENSES CONTRE ADVERSAIRE ARMÉ :
  - MATRAQUE ou bouteille
  - BÂTON : attaque haute
    attaque latérale.
  - CHAISE : attaque haute
    attaque en pique
  - POIGNARD : attaque haute
    attaque latérale extérieure et intérieure
    attaque basse
    attaque en pique.
  - SABRE : attaque haute
    attaque latérale
    attaque basse.

DEFENSES CONTRE ADVERSAIRE ARME

1 - UKE attaque avec une matraque.
a) attaque haute

- projection par le bras enroulé.
- TORI bloque avec bras gauche et frappe au visage avec poing droit.
- enroulement du bras droit de UKE.
- TORI termine en projection par enroulement du bras.

b) attaque latérale : :

- crochetage de jambe à l'extérieur.
- TORI en garde à gauche avance d'un grand pas la jambe droite en bloquant le bras adverse
- Puis il enroule avec son bras droit le bras de UKE tout en accentuant le déséquilibre latéral.
- TORI termine en crochetage de jambe extérieur en prenant soin de se pencher fortement en avant.

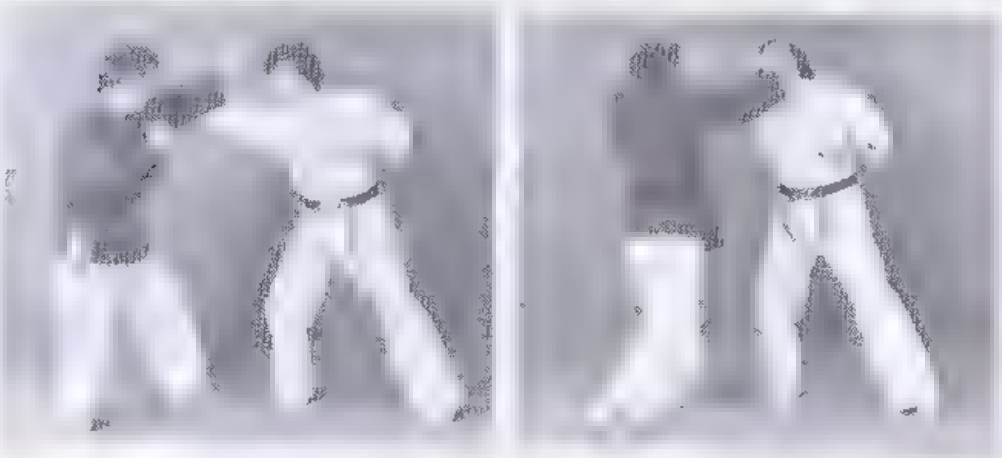
a) attaque haute : :

- chargement au cou
- TORI amorce un effacement intérieur en bloquant avec la main gauche le bras adverse.

En même temps, il donne un atémi en sabre à la gorge de UKE.

- puis il enroule avec son bras droit la tête de l'adversaire.
- et le projette en avant.
- TORI termine ici par un atémi.

2. UKE ATTAQUE AVEC UN BATON COURT.



3. Attaque latérale : Clé de bras tendu sous l'aisselle.

- TORI effectue un effacement avant, puis contrôle à 2 mains le bras adverse.
- Il accentue la poussée en ramenant violemment le bras de UKE vers l'avant.
- TORI termine par une clé tendue sous l'aisselle avec la possibilité suivant les réactions de l'attaquant de frapper du coude gauche à la tête.

3. Attaque avec une chaise :

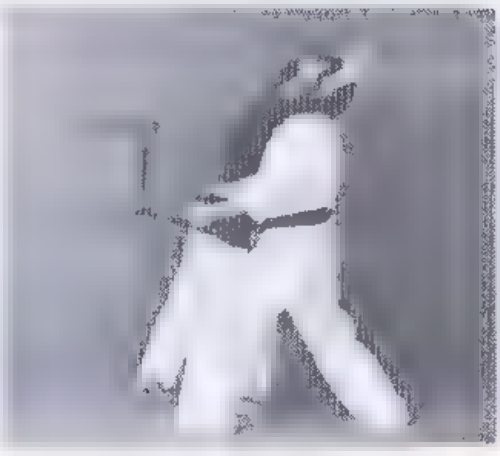
a) attaque haute :

- ramassement de jambes.

Ici il s'agit de rentrer sur l'attaque en ramassant les jambes de l'adversaire. Une forte traction le projettera en arrière.
(TORI doit s'aider de l'épaule)

b) attaque en pique : chargement au cou à l'envers.

TORI effectue un effacement latéral en contrôlant la chaise, puis accentuant l'attaque de UKE il profite du déséquilibre pour placer un étranglement arrière en renversement.

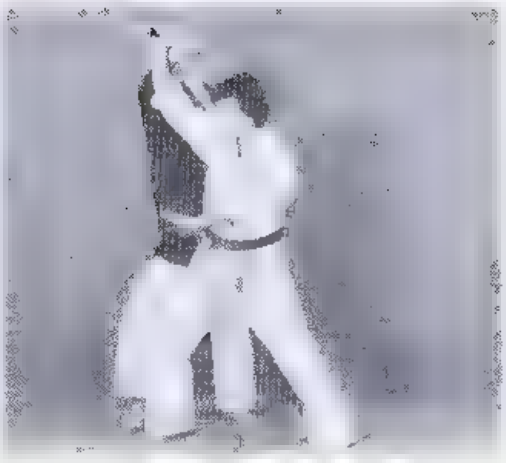


4. Attaque avec un poignard

Dans toutes les défenses qui vont suivre, TORI doit contrôler constamment l'arme et ne jamais rester face à elle.

En particulier, sur attaque haute les blocages directs sont formellement déconseillés, au contraire, on doit s'effacer au maximum et suivre le sens de l'attaque en l'accentuant.

On peut aussi conseiller un cri puissant juste avant la contre-attaque.



a1) attaque haute : clé de bras tendu sous l'aisselle avec finale au sol.

Dans cette défense, TORI contrôle par l'extérieur et à 2 mains le bras armé. Il enroule l'adversaire jusqu'au sol en plaçant une clé de bras tendu sous l'aisselle.
Bien entendu il désarme UKE qui subit la clé.

a2) attaque haute : autre technique.

Projection par la tête.

- TORI s'efface en avant en contrôlant avec la main droite le poignet armé.

Son bras gauche enroule la tête de l'adversaire.

- TORI pivote ensuite en tirant avec la main gauche, UKE en arrière.

- UKE étant au sol, TORI lui place une clé de poignet sur le bras armé ▶

b) attaque latérale extérieure

- Clé de bras tendu sous l'aisselle

TORI bloque à l'extérieur le bras armé avec ses deux avant-bras levés.

Puis il provoque une extension forcée du bras en plaçant une clé de bras tendu sous l'aisselle. ▼

c) attaque latérale intérieure :

Chargement de hanches.

- TORI effectue un effacement intérieur en contrôlant avec la main gauche le bras armé.

- En même temps il profite du déséquilibre de UKE pour l'enrouler en mouvement tournant : chargement de hanche jusqu'à la chute.

I termine en atémi au visage.

d) attaque basse :

clé de poignet vers l'extérieur.

TORI s'efface et tout en contrôlant le bras armé avec sa main gauche il effectue une rotation du corps en avançant ensuite le pied droit. Il applique sur le poignet de UKE la clé de poignet vers l'extérieur.

Il termine au sol en immobilisation.

e) attaque en pique :

Etranglement arrière.

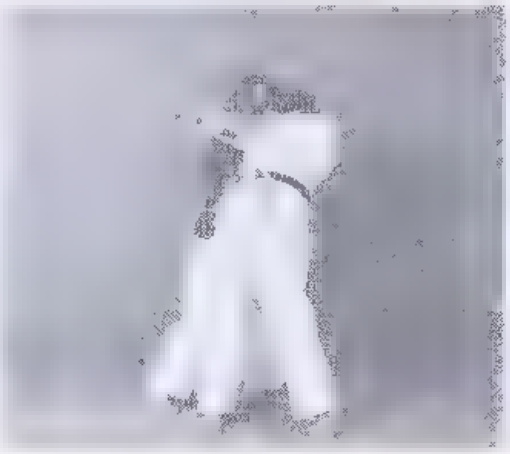
- la défense est semblable à ce le utilisée contre chaise en pique.

Après l'étranglement TORI amène son adversaire au sol et applique une clé contre le bras armé en se servant et du bras droit et de la poussée des abdominaux.

attaque avec sabre :

a) attaque haute :

Ces mouvements sont montrés parce que, traditionnels, ils font partie des Arts Martiaux. Il est à peu près certain que vous ne serez jamais attaqué ainsi !



b) attaque latérale :

projection par l'épaule à l'extérieur.

Bien rentrer dans l'attaque. Charger l'adversaire sur votre épaule, ses 2 bras bloqués, le projeter en avant en contrôlant l'arme.

c) attaque basse :

Saut et atemi.

Ce mouvement demande beaucoup de reflexe et de rapidité d'exécution.

Tel qu'il est présenté, il fait la joie des spectateurs lors de demonstrations.

A noter l'atémi du poing sur la tête.

LES KATA DE BASE

1er KATA : (seul)

- Yoï photo 1
- Salut photo 2
- Garde à gauche en reculant jambe droite. Face au Jury. photo 3.
  Garde mixte ; main gauche ouverte, poing droit armé à la hanche.

1 - Avancer jambe droite.
Atémi vertical du poing droit au visage suivi d'un doublé du poing gauche (vertical) à l'estomac, (Oï tsuki-gyaku tsuki). photos 4 et 5.

2 - Coup de pied direct du gauche, poser le pied gauche en avant (maé géri). photo 6.

3 - Coup de pied arculaire du pied droit (mawaishi-géri) poser le pied droit en avant sur la même ligne que le pied gauche en posture du cavalier de fer (kiba-dashi) KIAÍ. photo 7.

4 - Coup de coude direct du droit niveau estomac. photo 8.

5 - Suivi d'un revers du poing droit au visage. photo 9.

6 - Pivot sur place garde à gauche (mixte). Garder la position 3. photo 10.

7 - Avancer le pied droit puis garde à droite. photo 11.
Recommencer le kata en symétrique.

2e KATA - (seul)

- Yoï photo 1
- Salut photo 2
- Garde à gauche en reculant jambe droite (garder mixte) photo 3.

1 - Avancer jambe droite, coup de poing direct (poing horizontal) Oï-tsuki. photo 4.

2 - Idem en avançant jambe gauche, frapper poing gauche. photo 5.
3 - Coup de pied direct (maé géri) du pied droit en avançant. photo 6.
4 - Idem avec pied gauche KIAÏ. photo 7.
5 - Poser en avant le pied gauche qui sert de pivot et demi tour en garde. photos 8 et 9.
6 - Garde à droite mixte (un temps d'arrêt). photo 10.
7 - Avancer jambe gauche - parade hauteur moyenne avec l'avant bras gauche, main fléchie. photo 11.
8 - Idem à droite en avançant jambe droite, (en 7 et 8 la jambe avant est fléchie). photo 12.
9 - Reculer pied droit sur la même ligne que le pied gauche puis le déplacer vers la droite, garde à gauche en blocage latéral (sabre) photos 13 et 14.
10 - Pivot sur place, volte face, garde à droite en sabre. photo 15.
11 - Reculer jambe droite, poids du corps en arrière. Défense basse avec avant bras gauche, main fléchie. photo 16.
12 - Idem en reculant jambe gauche. photo 17.
13 - Coup de pied direct du pied gauche en contre-attaque et enchaînement du poing gauche. photos 18 et 19.
14 - Suivi de doublé du poing droit horizontal niveau moyen KIAÏ. photo 20.
15 - Demi tour en garde (à droite). photos 21 et 22.
Fin du Kata. photos 23 et 24.

3e KATA (seul)

- Yoï. photo 1.
- Salut. photo 2
- Garde à gauche en reculant jambe droite, main gauche ouverte, poing droit armé à la hanche ; étant de profil, le Jury à Droite. photo 3.

A ESQUIVE EN AVANT :

1 - Avancer la jambe gauche à 45° vers la gauche d'un pas, la jambe droite dans le même sens d'un 1/2 pas. photo 4.

PARADE :

parade de l'avant bras gauche en blocage extérieur, main pliée, le poing droit est armé à la hanche. photo 4.

RIPOSTE :

Atémi des phalanges de la main droite au visage. photo 5.

2 - EFFACEMENT

Avancer la jambe droite à 45° vers la droite d'un grand pas la jambe gauche glissant dans le même sens. photo 6.

PARADE :

Parade de l'avant-bras droit en blocage extérieur, poing gauche armé à la hanche. photo 6.

RIPOSTE :

Atémi circulaire du coude gauche au visage. photo 7.

3 - EFFACEMENT

Avancer la jambe gauche à 45° vers la gauche d'un grand pas, la jambe droite glissant dans le même sens. photo 8.

PARADE :

Parade haute de l'avant-bras gauche, poing droit armé à la hanche. photo 8.

RIPOSTE :

Atémi du poing droit vertical au plexus. photo 9.

B - ESQUIVE EN ARRIÉRE :

4 - EFFACEMENT :

Reculer d'un grand pas la jambe gauche, la jambe droite glissant dans le même sens d'un pas. photo 10.

PARADE :

Parade basse des 2 poings croisés (droit dessus) en position accroupie, buste droit. photo 10

RIPOSTE :

Coup de pied direct du pied gauche au plexus. KIAÏ. photo 12.

C - ESQUIVE LATÉRALE :

5 - EFFACEMENT :

Reposer le pied gauche à 90° à gauche (distance un grand pas) la jambe droite glissant dans le même sens. Garde à

droite poing gauche armé à la hanche. **photo 14.**

PARADE :

Regrouper le pied gauche vers le pied droit. Rotation de 90° autour du pied gauche servant de pivot. **photo 15.**

RIPOSTE :

Coup de pied circulaire de la jambe droite. **photo 16.**

6 - EFFACEMENT - PARADE :

Reposer le pied droit au sol.
Parade du bras gauche en abaissant l'avant-bras gauche. **photo 18.**

RIPOSTE :

Doublé des poings droit et gauche au plexus. KIAÏ. photo 19 et 20.

Un temps d'arrêt, puis avancer d'un pas la jambe droite et recommencer le KATA en symétrique. **photo 21.**

Nota : Pour tous les katas à partir de la position Yoi, déplacer le pied gauche pour saluer.

NOTE IMPORTANTE : en ce qui concerne la garde finale mixte à gauche pour les kata 1 et 3, TORI doit avancer. En revanche il recule pour le 2e KATA. RAPPEL : la posture YOI terminant les 3 KATA se prend toujours en reculant à partir de la garde mixte à gauche

1er KATA

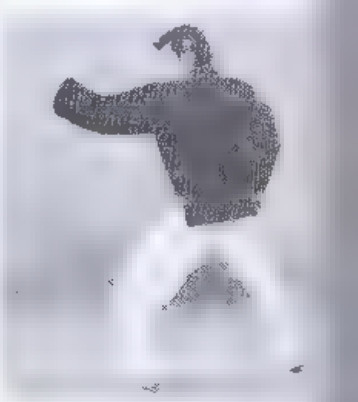
Ce kata (comme pour les deux qui suivent) s'exécute seul ou avec partenaire.

Les mouvements sont faits dans un sens, puis répétés en symétrique au retour

Nota : Dans ce kata (style chinois) les atémi du poing sont donnés verticalement. Les coups sont plus tournants.

2° KATA

Dans ce kata les mouvements sont exécutés en symétrique alternativement sauf le coup de pied final



3e KATA

Nota : à partir de la photo 16, TORI après avoir donné son coup de pied circulaire exécute un demi-tour et poursuit son kata vers la gauche du Jury en appliquant les mêmes techniques qu'à l'aller (en symétrique).

A la fin du kata, TOR marque un temps d'arrêt et se retrouve face au jury qu'il salue

3e Partie

LES KATA FONDAMENTAUX

a) Avertissements communs aux cinq kata fondamentaux :

TORI est toujours placé au début et à la fin du kata à droite du jury.

Dans tous les kata la sensation d'agressivité de UKE doit être ressentie (en général par un très léger déplacement).

Durant les préliminaires les partenaires pour se déplacer avancent d'abord le pied gauche.

b) Pour la compréhension du livre :

Les photos encadrées ont pour but d'attirer l'attention du lecteur sur le détail d'une technique, sur l'idée d'un mouvement, ou encore sur la position vue sous un autre angle.

TORI porte une veste sombre, UKE est en karategi blanc (Ce qui n'a rien d'indispensable en démonstration).

c) Distances pour les saluts :

Distance entre TORI et UKE au départ des kata fondamentaux (le premier chiffre indique le nombre de mètres entre eux pour le salut au JOSEKI, le deuxième chiffre : le nombre de mètres pour leurs saluts respectifs).

1 er KATA :	2 m	2 m
2 em KATA :	1 m	1 m
3 em KATA :	3 m	1m50
4 em KATA :	2 m	2 m
5 em KATA :	3 m	1m50

Nota : seul le salut entre TORI et UKE durant le 5e kata s'exécute en position agenouillée.

Avertissement :
Afin d'alleger le texte et pour conserver la tradition BUDO, quelques termes techniques se retrouvant souvent dans le present ouvrage sont portes en Japonais.

Nous rappelons ci-dessous les principales traductions :

TSUKI : attaque du poing

OIE-TSUKI ou OI-ZUKI ou JUN-ZUKI : coup de poing sur jambe avancée.

GYAKU-TSUKI ou GYAKU-ZUKI : coup de poing en opposition

MAE-GERI : coup de pied direct;

MAWASHI-GERI : coup de pied circulaire

YOKO-GERI ou SOKUTO : coup de pied en extention

SHUTO : sabre avec le bord cubital de la main

URAKEN : revers du poing.

TETTSUI : coup de poing en marteau.

SUTEMI : sacrifice de son équilibre pour projeter

JOSEKI : place d'honneur, place du jury pour un examen

SHODAN : premier niveau

NIDAN : deuxième niveau

SANDAN : troisième niveau

YODAN : quatrième niveau

GODAN : cinquième niveau

KATA : forme fondamentale, techniques prearrangees

TORI : celui qui agit positivement, par extension celui qui gagne (le défenseur).

UKE : celui qui subit, par extension celui qui est l'agresseur

TAÏ-JITSU NO KATA : SHODAN

Rappel des attaques :
1 - coup de poing direct du droit au visage.
2 - gyaku-tsuki estomac du gauche
3 - maé-geri du gauche
4 - mawashi-geri du droit.
- retomber en kiba-dachi.
5 - atemi du coude droit à l'estomac.
6 - enchainer en revers du poing - ura-ken au visage)

Dans ce kata, le defenseur recule et après ura-ken devient attaquant.

Attention : apres la dernière attaque de UKE tous deux sont en garde à gauche (main gauche ouverte) TORI (veste noire) doit légerement avancer (poings fermes), pour montrer qu'il devient attaquant.

TAI-JITSU NO KATA SHODAN

TAI-JITSU NO KATA : SHODAN

PRELIMINAIRES :

Les 2 partenaires sont distants de deux mètres
Ils saluent d'abord le JOSEKI, puis face à face se saluent.
Après la posture YOÏ, UKE (en Karategi blanc) se met en garde

Tori en posture YOI, recule en garde mixte au moment de l'attaque et s'échappe par l'intérieur.

Uke enchaine en Gyaku Tsuki du gauche, Tori bloque à l'extérieur

Uke attaque Mae Geri du gauche, Tori recule et contrôle

Uke attaque Mowashi Geri du droit au visage.

Tori contrôle en se déplaçant au maximum vers sa droite

Le blocage se fait avec les deux avant bras : le gauche vers le bas, le droit vers le haut

Uke repose son pied droit à l'intérieur de ceux de Tori et enchaine par coup de coude

Tori s'efface à gauche et contrôle avec son bras gauche

Tori frasse vers le bas le bras adverse

Uke recule son pied droit

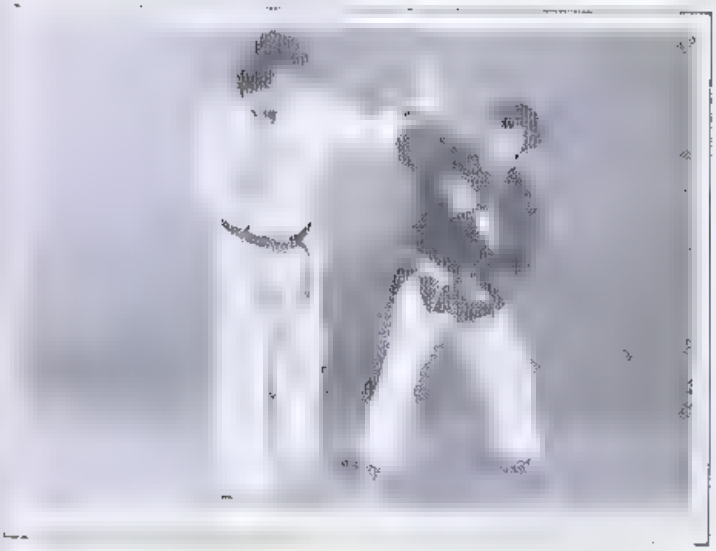
Le Kata reprend dans l'autre sens, Tori devenant at taquant Uke défenseur.

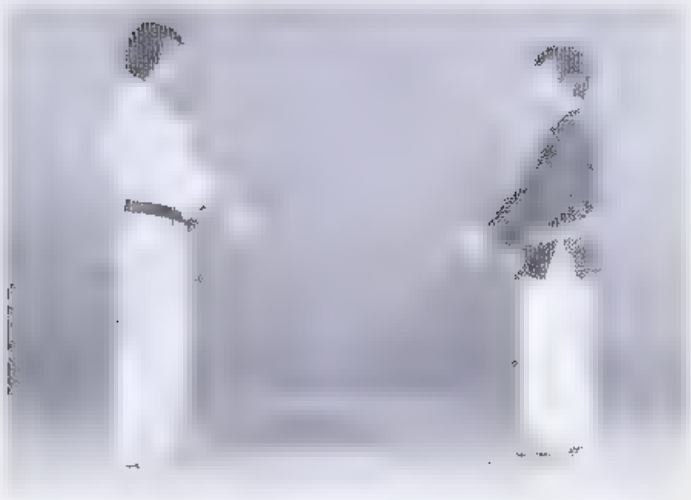
A noter : La pos tion de Tori pour le contrôle sur atem du coude. (Vue de face)

Uke cont nue en revers du point (Uraken)

Tori et Uke marquent un temps d'arrêt, puis Tori avance légèrement (poings fermés) pour s gnifier qu' ls devient attaquant.

Uke [illegible]





Tori et Uke marquent la position quelques secondes, puis, simultanément reviennent en posture YOÏ pour se saluer.
Ensuite ils se tournent vers le Joseki pour le salut final

TAI-JITSU NO KATA : SHODAN

TAI-JITSU NO KATA NIDAN

TAI-JITSU NO KATA NIDAN

PRELIMINAIRES : Kata composé exclus vement d'atemi et de défenses sur atemi, il se pratique à 3 partenaires placés en triangle.

Ce kata est l'app ication des techniques étudiées dans le 2e kata de base seul (voir tome 1).

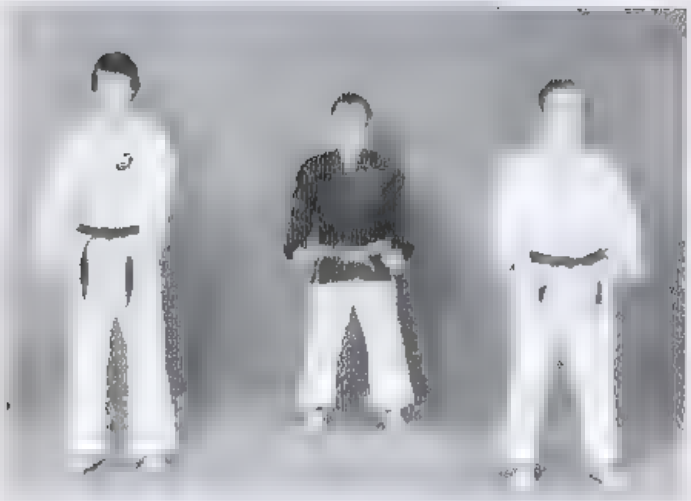
Pour la démonstration le rôle de TORI est tenu par Roland HERNAEZ, les attaquants étant ses assistants Messieurs A ain GERAULT et Philippe ANDRIEUX.

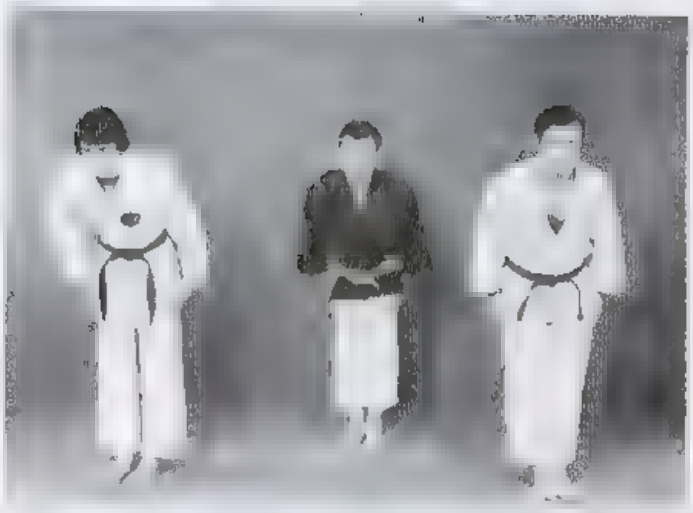
Les 2 UKE sont placés devant TORI (pos tion en triangle). Ils saluent le JOSEKI se font face et se saluent entre eux.

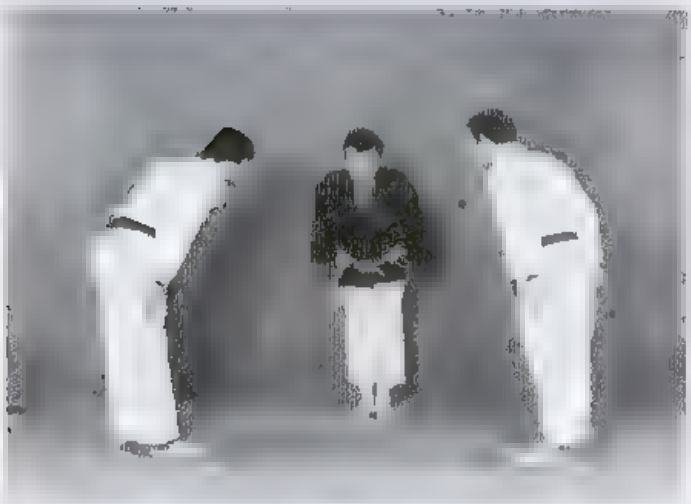
TORI avance d'un grand pas (du pied gauche) et se place entre ses partenaires.

Nota : Le mouvement en cartouche n'existe pas dans a demonstration. Il sert uniquement à montrer quelles sont es dées d'attaque des 2 agresseurs

Pour la comprehension du lecteur, les attaquants sont des gnes par UKE 1 et UKE 2







Tori sur une tentative d'encerclement frappe en recu ant avec son coude dro t Uke 1

qui descend un genou au so et en même temps b oque avec son bras gauche le Tsuk de Uke 2

Tori encha ne Mae-Geri du droit Uke 2 contrôle en reculant.

Tor frappe Mae-Geri au gauche à l'estomac
Uke 2 touché descend un genou au so , tandis qué

Ba ayage de la jambe
A noter : La posit on du corps de Tor en part cu ier, la pose du pied droit " patte de chat""

Uke 1 pose son pied gauche au sol et essa e de frapper Gyaku-Tsuk du dro t au visage Tori bloque avec l'avant bras en recu ant son p ed dro t

Tori avance sur Uke 2 en attaquant O'-Tsuki du droit Uke 2 bloque en reculant.

Ge i d, ca he

Uke 1 en garde à droite arrive derrière Tori pour frapper Mae Ger du gauche

Tor pi te en pl ce t or

Uke 1 déplace son pied dro t et frappe Gyaku Tsuki du gauche.
A noter : La posit on de la main

Tor contrô e, puis il contre du droit à l estomac. Uke 1 bloque en reculant

Oke 1 du droit contre, Tori bloque avec son avant bras droit, puis riposte en Gyaku Tsuki du gauche

Tori bloque en sabre intérieur
A noter la position de sa main droite.

Détails sur les défenses précédentes vues sous un angle différent

Uke 1 descend un genou au sol. Uke 2 attaque à gauche de Tori en Oi Tsuki du droit.

Le même blocage vu sous un angle différent. Le bras gauche de Tori amorce le déséquilibre.

Tori enveloppe le bras attaquant et arme son bras droit,

puis frappe [illegible] genou au sol.

Uke 2 se déplace vers la gauche pour attaquer Tori.

Uke 1 se place derrière lors de l'attaque et Oi-Tsuki du gauche

Même défense que précédemment en reculant légèrement

Uke 2 attaque Mae-Geri du droit

Tori contrôle en reculant et en glissant
Uke 2 attaque du gauche

Idem pour Tori qui recule le pied gauche.

Tori contre-attaque en Mae-Geri du gauche puis

Tori en garde contrôle les deux attaquants qui se relèvent.

Les trois sont en garde puis les deux Uke montrent qu'ils abandonnent en prenant la position Yo

Tori fait de même

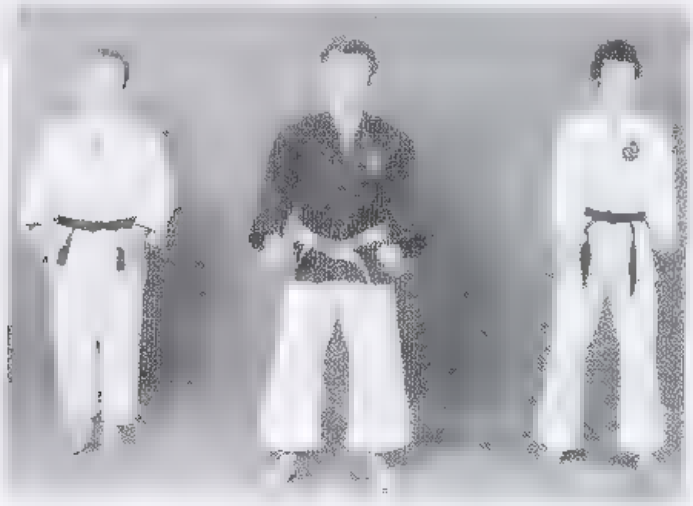
enchaine du poing gauche au visage en posant son pied gauche au sol.
A noter : Uke 2 bloque avec le même bras (droit) la double contre-attaque de Tori

Uke 2 descend en gendo dans

Tori termine à l'extérieur de Uke 2 en le frappant du poing droit aux côtes en Gyaku-Tsuki

Ils se saluent, puis pivotent vers le JOSEKI

Après avoir marqué la position Yoi, ils saluent
A noter : Après le premier salut, Uke 1 se déplace vers sa gauche pour s'aligner sur Uke 2, afin de saluer le JOSEKI
Tori est légèrement en avant



TAI-JITSU NO KATA : NIDAN

TAI-JITSU NO KATA SANDAN

TAI-JITSU NO KATA SANDAN

PRELIMINAIRES : kata de contre attaques composé d'atémi, de projections et immobilisations.

De plus, on retrouve tous les effacements fondamentaux.

Attention : dans ce kata, TORI prend l'initiative de l'attaque en raison dans l'esprit de la position d'agressivité de UKE. Ce dernier essaiera de le contrer sur chaque atémi. On retrouvera l'ordre et la plupart des techniques du 3e kata de base (seul).

Note importante : deux solutions au choix des démonstrateurs :

a) le rôle de TORI peut être tenu par le même durant tout le kata.

b) les rôles de TORI et UKE sont tenus alternativement

TORI sur le 1er mouvement devenant UKE sur le 2e.

Rappel : les photos encadrées montrent le détail d'une technique sous un autre angle ou bien l'idée d'un mouvement.

Début du KATA :

Les deux partenaires sont distants de trois mètres. Ils saluent le JOSEKI, puis se refont face.
Ils avancent ensuite tous les deux d'un pas en partant du pied gauche pour se saluer mutuellement.

Après le salut, ils reculent la jambe droite pour se mettre en garde fondamentale gauche.

1ere Technique : **projection de jambe**

Uke avance légèrement pour montrer son agressivité.

Tori attaque en O Soto de tout son poids

Uke attaque à la jambe par chacun des quatre points cardinaux

Tori projette Uke par-dessus son épaule droite en tirant sur les bras qui renversent

Des variantes de ce mouvement existent. Tori frappe au poing droit tout en contrôlant le bras droit, puis le conduit par une clé sur la main.

Uke avance (effacement avant) et bloque de l'avant bras gauche,

Puis rabat le bras de Tori.

Tori relève le bras attaquant, puis fait un petit bond en avant du pied gauche, sa main gauche se place dans les reins adverses et sa jambe droite monte

La main droite est placée contre l'épaule gauche de Uke, avant bras en poussée sur la gorge

Après l'immobilisation, Tori recule en garde et laisse UKE marquer la garde au sol, puis se relever ce principe s'applique aux mouvements qui vont suivre Dès que Uke a retrouvé sa position, Tori enchaîne par la technique suivante

A noter : Selon la finale de chaque action, Tori peut se retrouver à droite ou à gauche du JOSEKI

2ème Technique :
Clé puis projection par le bras fléchi

Tori attaque Tsuki au visage, Uke bloque par l'intérieur. (Effacement intérieur

Uke suit en atémi du coude gauche à la poitrine

Le bras gauche passe par dessus. Main gauche sur la main droite.

Il s'efface à nouveau et applique ses mains sur l'épaule projette en avant Uke.

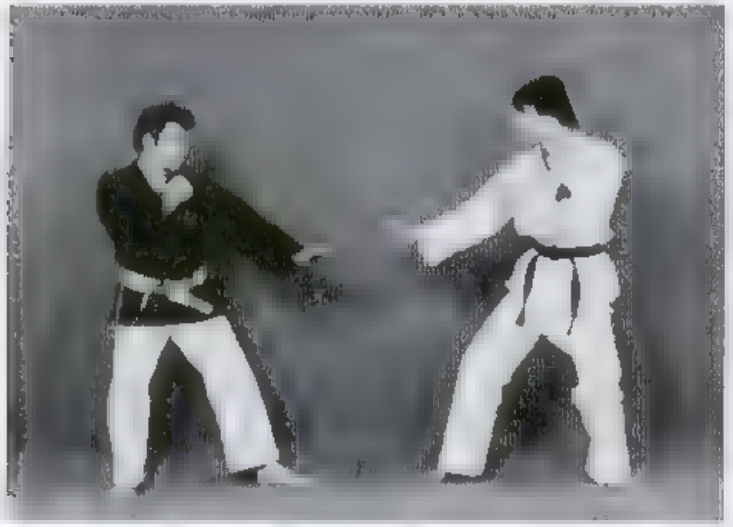
Tori s'affale largement en pivotant sur son pied droit

Contrôle avec bras droit puis pivote à nouveau en avançant le pied gauche, sa main droite rentre à l'intérieur du bras de Uke

Uke chute en avant a droite et marque la garde au so

puis recule toujours en garde. (gardes inversees).

3ème Technique : **Sutemi**



Uke glisse en avant pour se rapprocher. Tori attaque Tsuki au visage.

Uke bloque avec son bras gauche en avant (effacement avant).

Tori s'efface, saisit le poignet avec sa main droite et l'intérieur du coude avec son bras gauche,

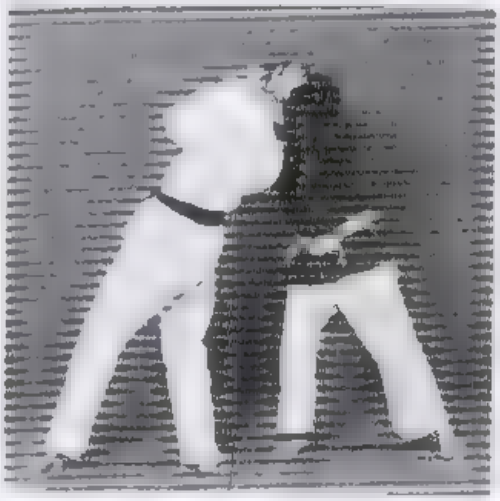
puis repousse la main de Uke vers son estomac en s'engageant sous lui.

Puis attaque en Gyaku Tsuk po ng vert cal à l'esto-mac

.a ambe droite rentre entre les ambes de Uke

Tor continue sa traction sur le bras fléch et nce son corps sous l'adversaire qui chute en avant.
Tous les deux marquent ensuite .a garde au sol

4ème Technique : **Projection par la tête**

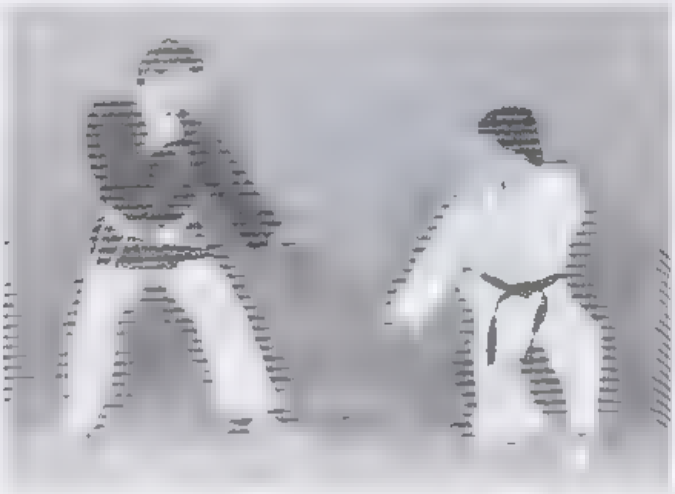


Uke tente une clé au poignet vers l'exterieur, Tori se déploce rapidement pour flechir le bras pris et saisit la tête de Uke avec ses deux mains, la main droite se libéranl durant l'action
Tori projette par la tete en s'effaçant vers sa gauche. Dès la chute, il fait pivoter Uke qui va se retrouver à plat ventre (noter l'atemi du pied preparatoire)
Puis il l'immobilise en clé en triangle

5e Technique : **projection arrière en ramassement.**

TORI attaque Tsuki visage UKE s'efface latéralement contrôle avec son bras droit

puis passe derrière TORI pour porter un étranglement et une clé de bras



TORI s'efface et porte un atemi du coude gauche

puis en sortant vers son arrière gauche saisit les jambes aux genoux

Après la projection, TORI frappe du talon le corps adverse tout en maintenant le bras droit. Puis il tente une clé sur la main inversée. UKE résiste en fléchissant . TORI enchaine en faisant pivoter UKE qui se retrouve sur le ventre et termine en torsion du poignet, bras tendu. UKE abandonne, TORI le repousse. UKE marque la garde au sol avant de se relever

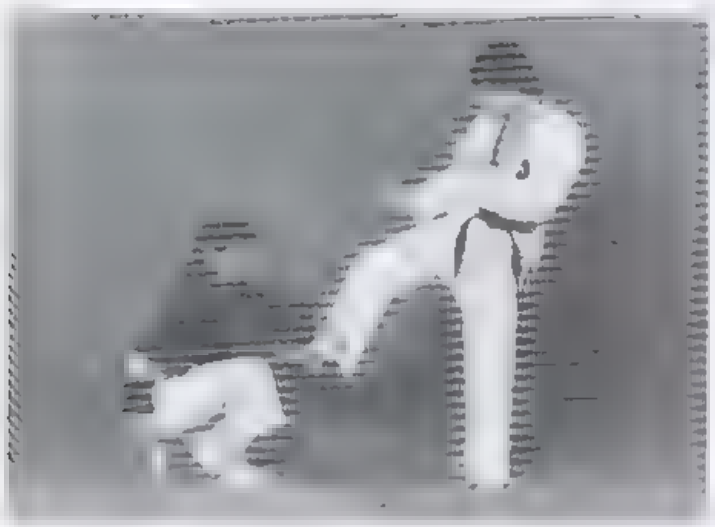
6e Technique : **coups de pied : maé-geri**

UKE prend l'initiative en attaquant mae-geri du pied droit.

TORI recule en descendant le genou gauche presque au sol (effacement arrière).

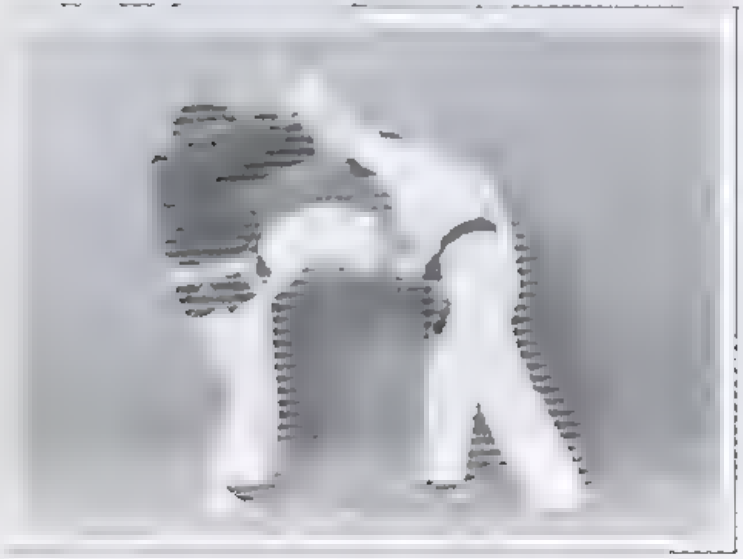
TORI se redresse et bloque avant-bras croisés

puis frappe en mae geri du gauche



attaque est bloquée par les avant-bras croisés (droit dessus).

UKE suit en frappant en gyaku tsuki du gauche sur la tête.



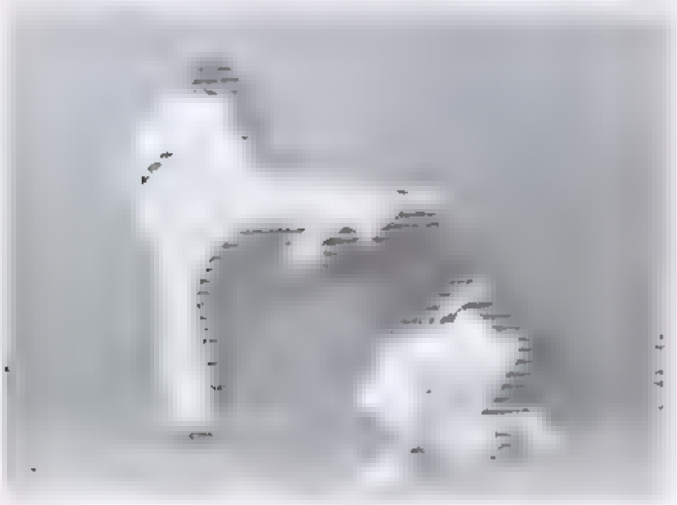
7e Technique : **renversement par la jambe**

UKE s'efface et contrôle en se gri

puis cherche à renverser Tori vers son arrière

TORI esquive en dégageant sa jambe, mais en déséquilibre il roule sur son épaule droite en arrière t marque la garde au sol.

8e technique : **coup de pied circulaire projection par la jambe**



UKE prof le de la position pour attaquer en coup de pied circulaire.

TORI b oque avec es z avan bras

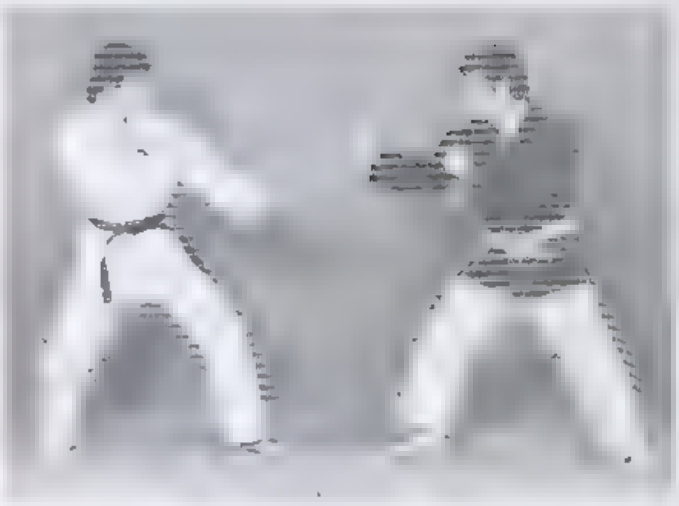
puis saisit la jambe gauche, main droite à la cheville main gauche au genou.

UKE est renversé puis mar que a garde étant allongé.

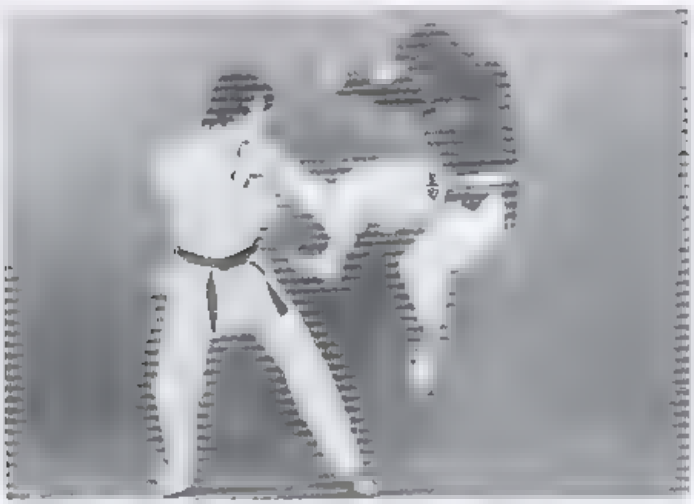
TORI recule puis se re ève en garde à gauche

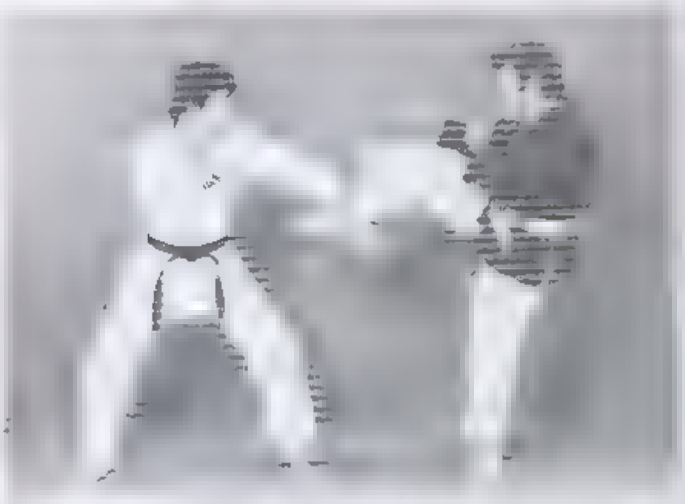
9e Technique : **coup de pied sauté**

Tori tasse UKE se relever

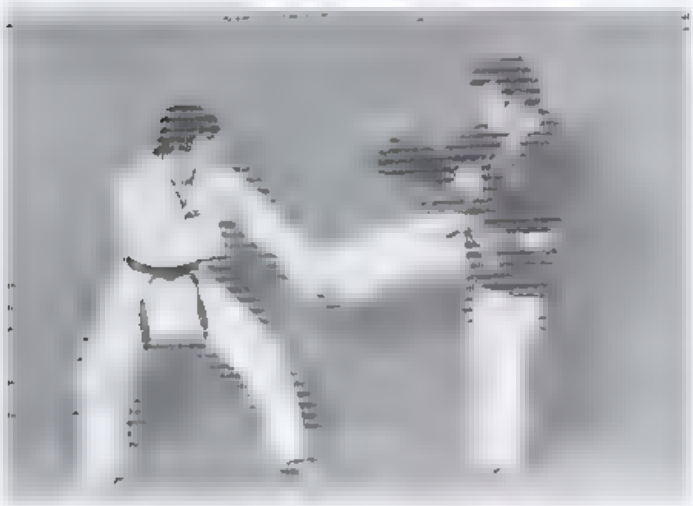


puis sur réaction Tori se déplace en garde à droite





Tori attaque maé-geri ou mawashi-geri par un sursaut sur pied arrière.

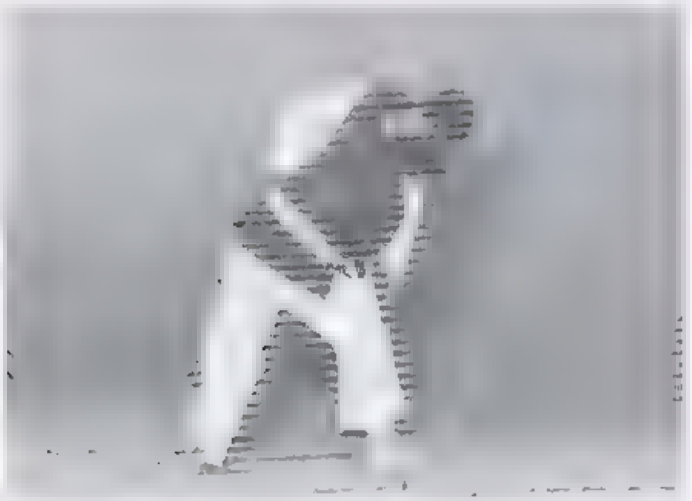


UKE recule légèrement et bloque

10e technique : **sutemi**

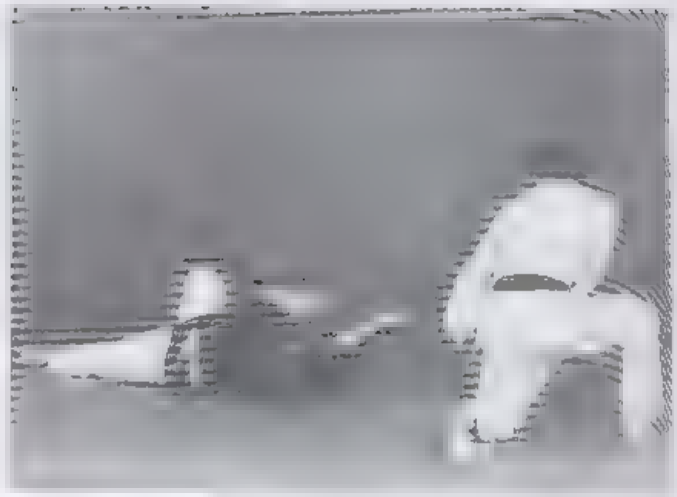
UKE enchaîne en gyaku-Tsuki du droit que Tori contrôle avec bras droit

idem en oi-Tsuki du gauche. Tori pivote et contrôle toujours avec bras droit

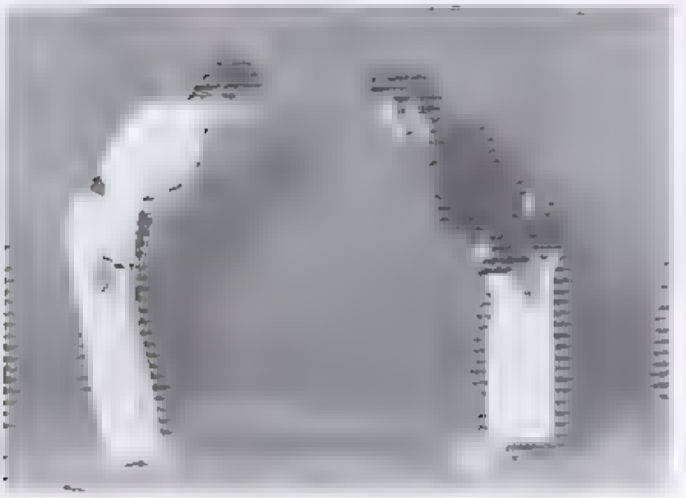


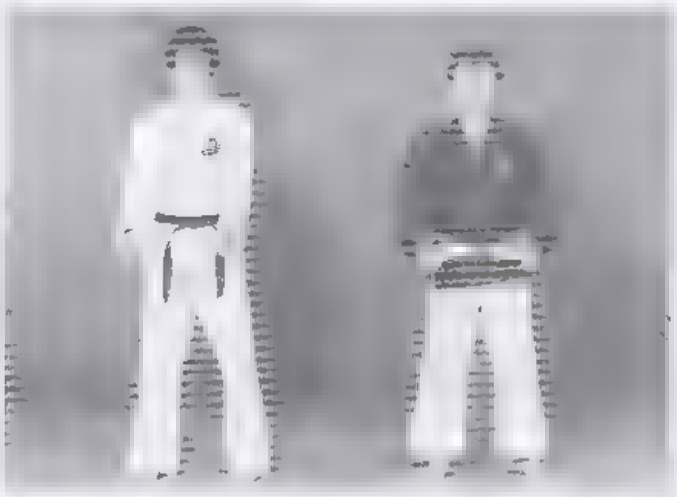
Tori place sa main gauche derrière la tête d'UKE et sa main droite sur le ventre ;

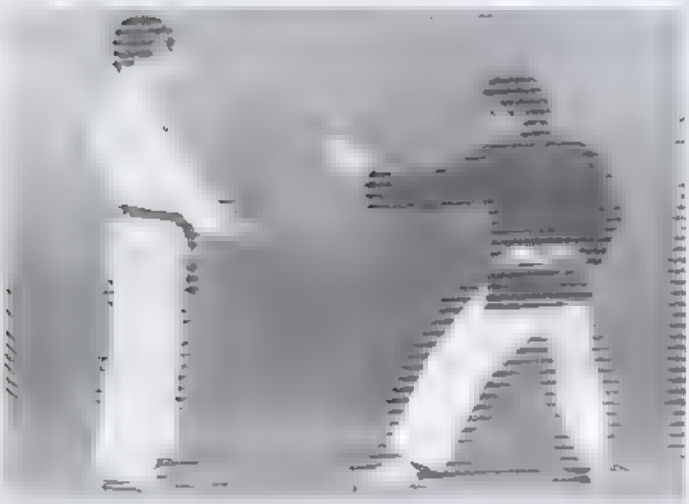
La jambe droite s'engage à fond à l'intérieur, la gauche reste à l'extérieur tendue

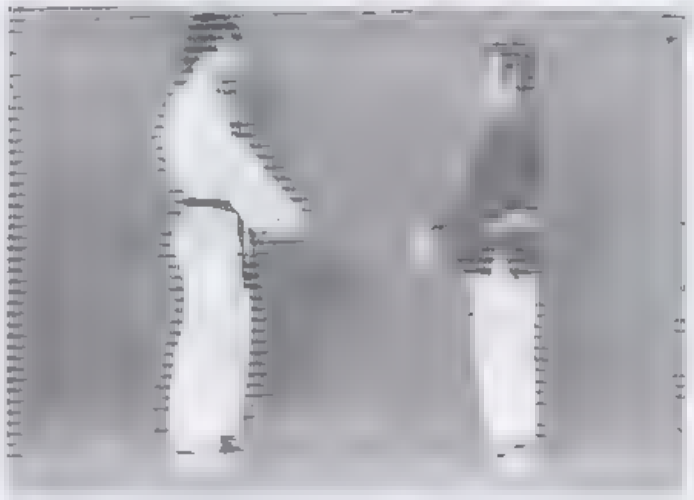


Après la projection en sutemi, UKE se relève directement, Tori garde un instant la position agenouillée. En pivotant les 2 partenaires, toujours en garde reprennent la place de départ du kata.



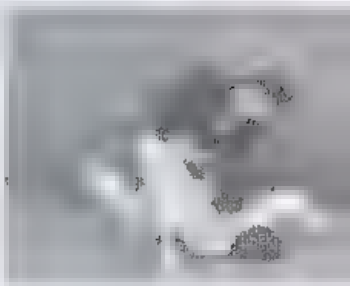


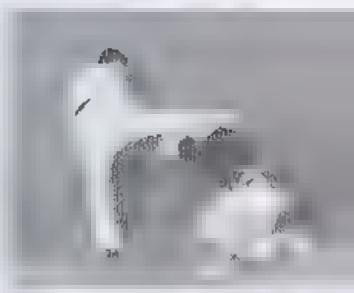




A noter : pour une exécution alternative, les partenaires, après la garde à gauche, se mettent ensemble en posture yoi, puis se saluent.

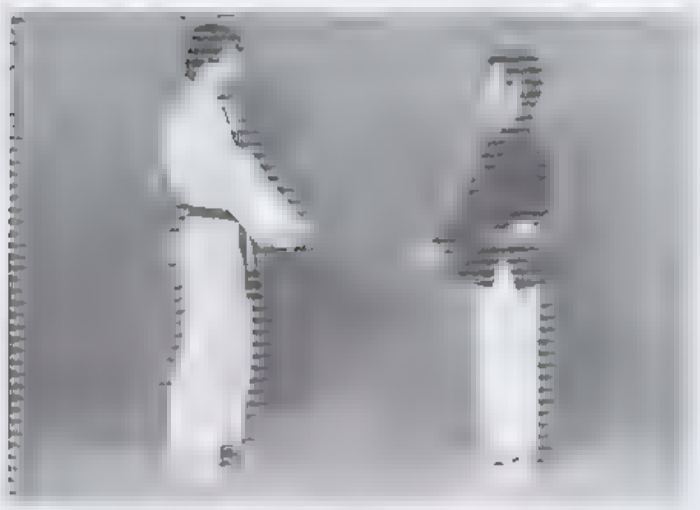
TAI-JITSU NO KATA : SANDAN



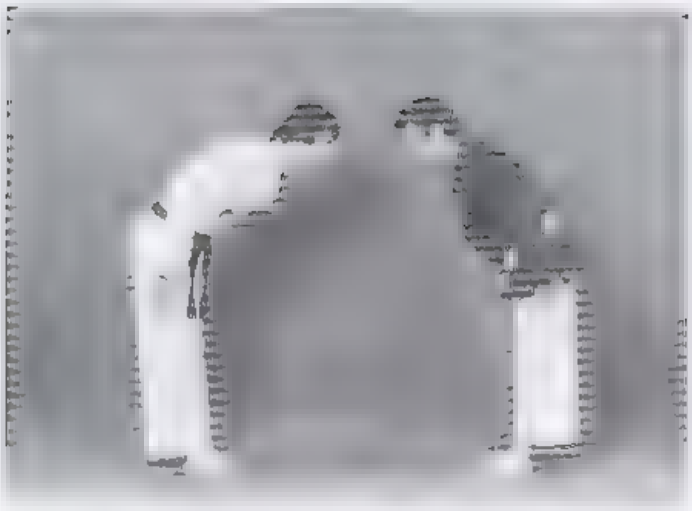


TAI-JITSU NO KATA : YODAN

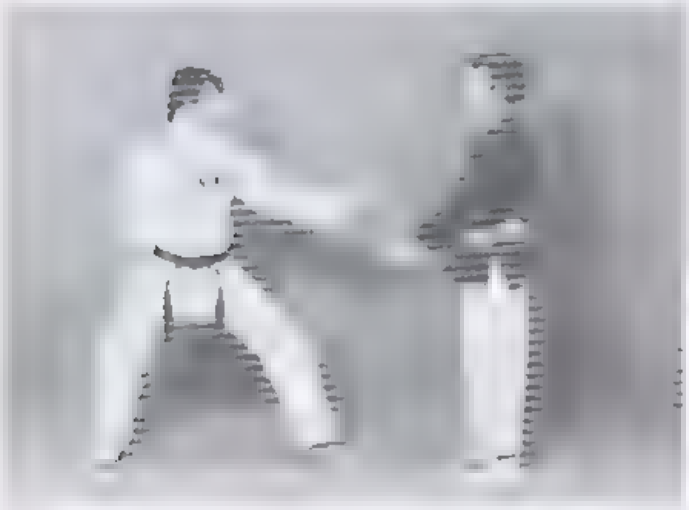
TAI-JITSU NO KATA YODAN



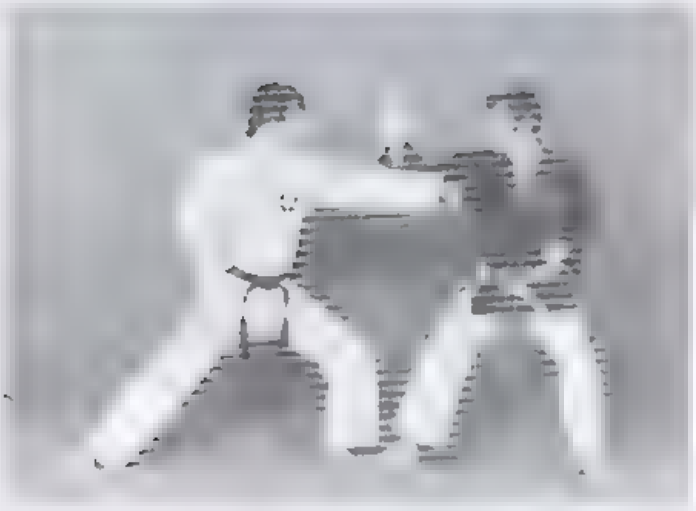
PRELIMINAIRES : Kata avec utilisation d'atemi, de clés, de projections.
Les déplacements se font en général par séries de trois attaques.
Les positions des partenaires sont communes au 1er kata durant la présentation.



1) attaques sur 3 pas du poing horizontal (niveau moyen)



Uke attaque Oie Tsuki du droit
TORI contrôle en reculant.

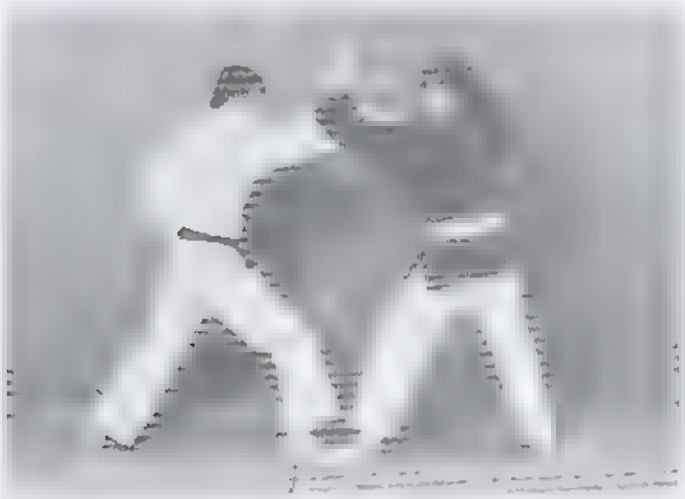


idem du gauche TORI recule en contrôle du droit.

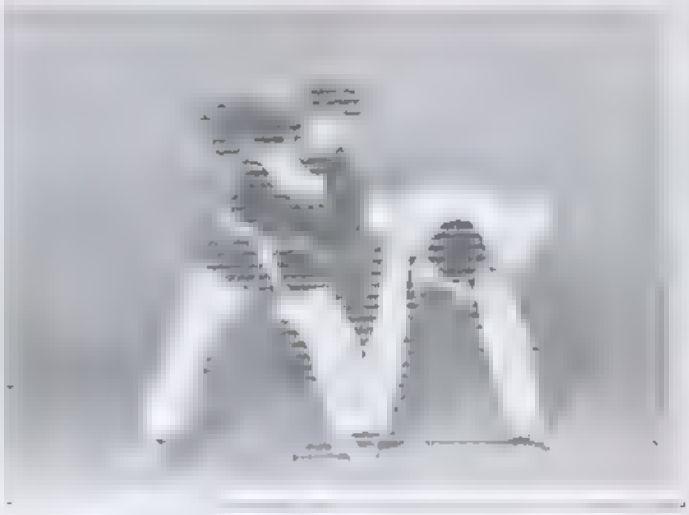
idem du droit

A noter : les 3 attaques sont faites poing horizontal (yoko-ken)

2) tentative de clé de bras



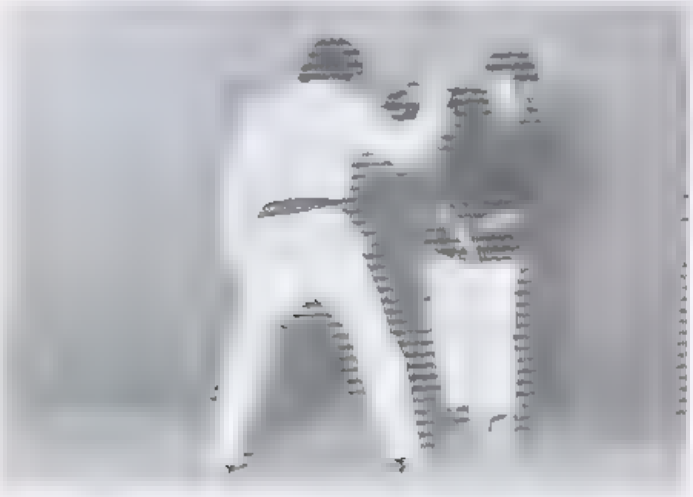
TORI bloque le bras de UKE et débute une clé de bras sous l'aisselle



La clé recherchée

UKE fléchit son bras

3) Coup de pied circulaire *(Mawashi Geri)*



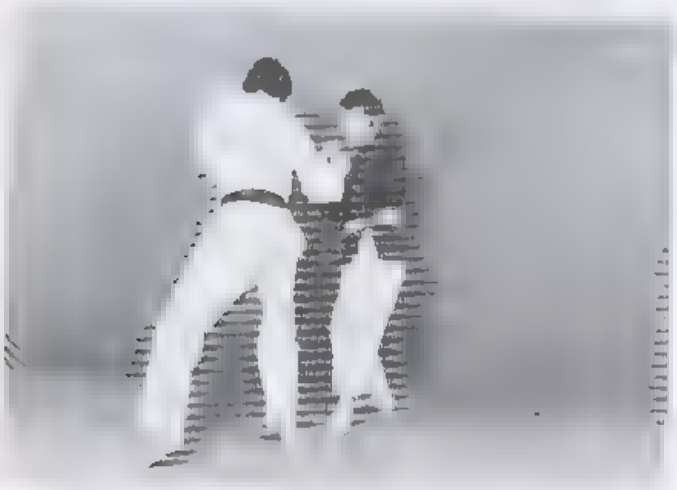
- UKE résiste à la clé de bras en ramenant la prise vers
- TORI suit tout en maintenant le poignet et frappe en mawash geri de la jambe droite
- UKE esquive en basculant avec son bras gauche TORI revient en garde à droite perpendiculairement à l'axe

4) Attaques sur 3 pas du poing vertical (visage)

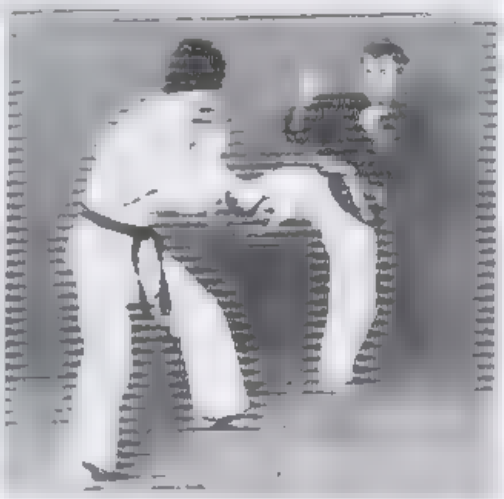
UKE attaque 3 fois : coup de poing au visage (TATE KEN). TORI recule en bloquant avec le bras correspondant

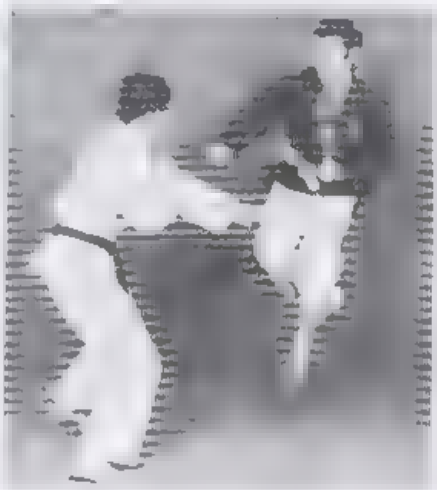
Tous deux marquent la garde poings fermés
TORI garde à gauche
UKE garde à droite.

5) Attaques sur 3 pas du pied (mae-geri) suivies de mawashi-geri



UKE avance légèrement pour montrer son agressivité





TORI sur 3 pas attaque coup de pied direct

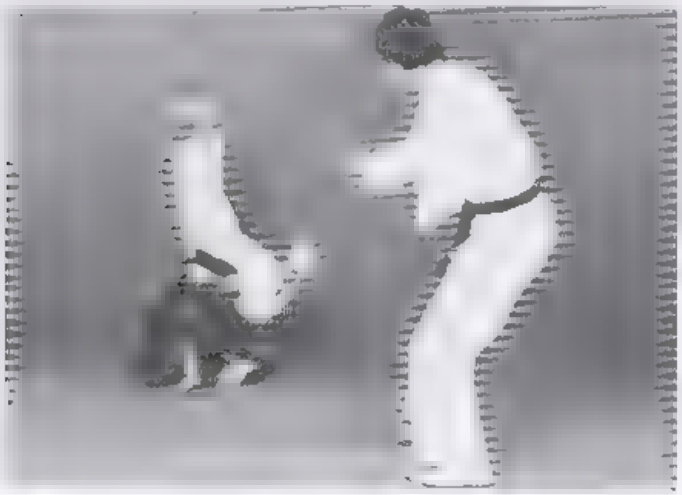
UKE bloque en reculant. TORI après la 3e attaque (avec pied droit) saute pour frapper en mawashi-geri du gauche
UKE esquive et bloque.

6) Tentative de clé de jambe chute en avant

UKE bloque l'attaque et tente une clé de pied sur la jambe gauche de TORI.

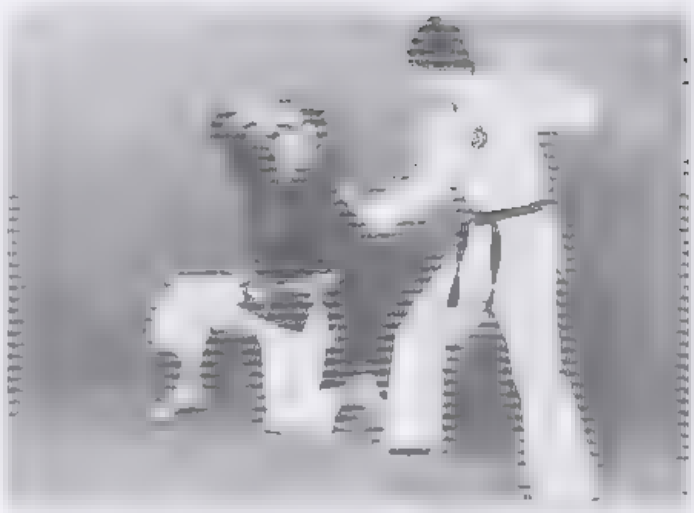
But recherché par UKE

TORI pour éviter la clé fait un grand pas en avant du droit et se dégage en chute avant

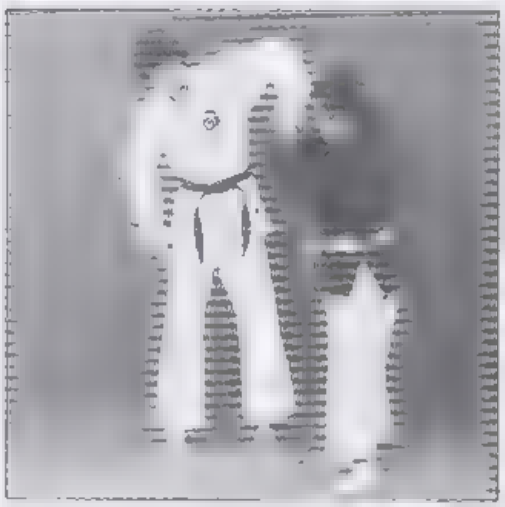


7) Clé de poignet vers l'intérieur

TORI reste en garde au sol, UKE avance rapidement saisit la manche et frappe en sabre à gauche



TORI se redresse bloque à 2 mains et passe sous le bras gauche en amorçant sa clé vers l'intérieur UKE réagit en avançant le pied droit pour se dégager



10) Mawashi-Geri et Shuto ou Tettsui

UKE contre-attaque en mawashi geri de la jambe droite

TORI esquisse en se déplaçant à droite

UKE saisit le revers de TORI et frappe à la tempe

11) Projection par le bras fléchi

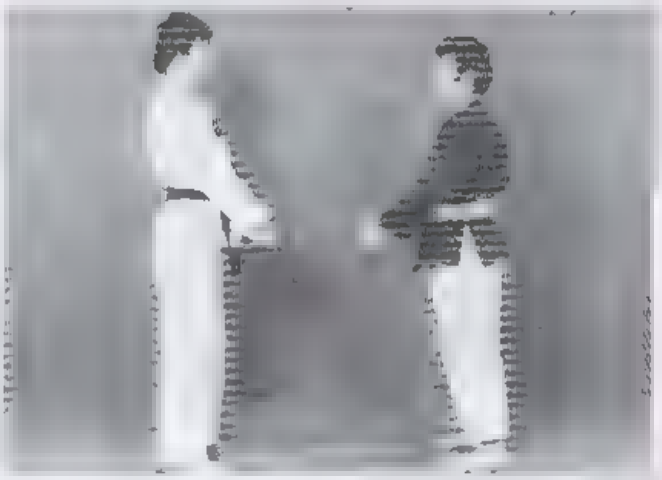
TORI enroule le bras de UKE et bloque les 2 poignets contre son menton

puis il projette son adversaire et l'immobilise dans la même position.

Après avoir menacé d'un atemi final au visage, TORI repousse UKE qui roule vers sa droite.

pivots pour les 2 partenaires afin de retrouver les positions de départ

UKE prend la posture Yoi pour signifier son abandon



TORI et UKE se saluent puis face au JOSEKI saluent à nouveau Fin du kata

TAI-JITSU NO KATA:YODAN

TAI-JITSU NO KATA GODAN

TAI-JITSU NO KATA : GODAN

PRELIMINAIRES :
Ce kata de 5e dan fondamentaux est composé de 4 séries de 9 techniques chacune. Les mêmes attaques sont utilisées avec parfois quelques variantes pour les 4 séries.
La défense est assurée pour la :

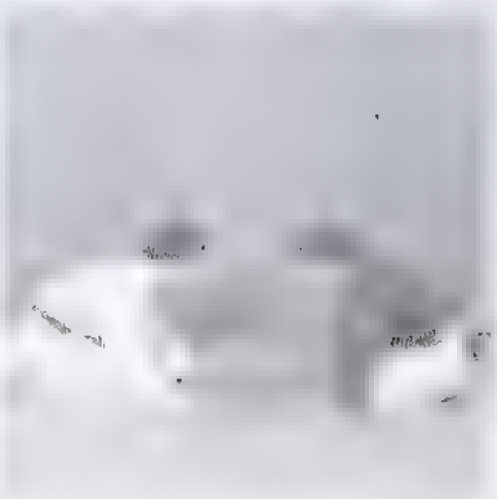
1ère série par ATEMI
2ème série par CLES
3ème série par PROJECTIONS
4ème série par SUTEMI.

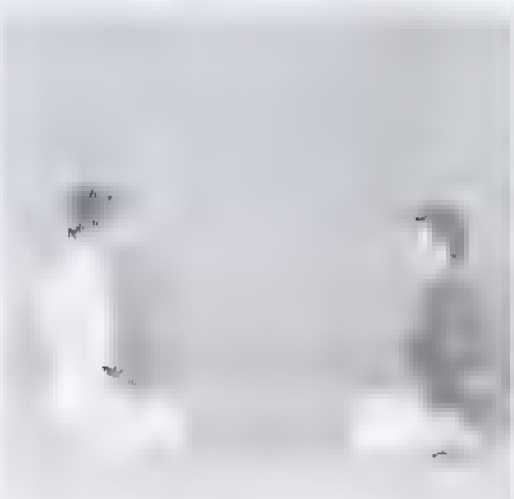
Tel qu'il est conçu ce kata est un véritable random dans lequel se retrouvent les techniques fondamentales du TAI JITSU et leurs multiples applications.

Note importante : même remarque que pour l'exécution du 3e kata ci-dessus en ce qui concerne les rôles de TORI et UKE.

Entre chaque série les partenaires reprennent leurs places pour requester leurs karatégi.

Début de kata :
LES 2 partenaires sont distants de 3 mètres.
Ils saluent le JOSEKI, puis se font face.
Ils avancent ensuite (du pied gauche) pour se saluer mutuellement.





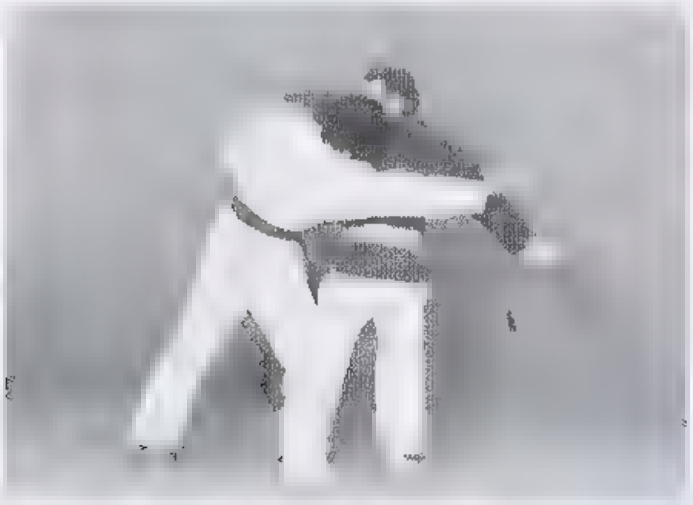
1ere série : Défenses par ATEMI

1ere technique : Contre couteau de bas en haut :

Atemi du coude

UKE dégaine le po gnard (TANTO) qu'il portait sous la veste

et attaque en visant l'estomac

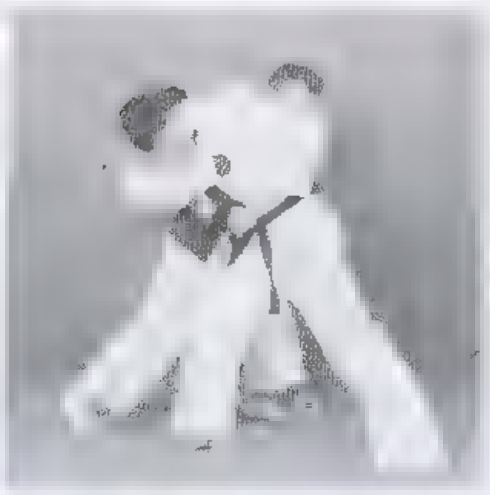


TORI exécute une esquive rotative en avançant le pied droit à l'intérieur
Dégagement du bras arme avec la bras droit qui écarte le sien

Atemi du coude de gauche au visage en pivotant

Puis un 2e atemi du coude gauche aux côtes.
A noter : UKE lache son arme après le 1er atemi du coude
Tous deux pivotent pour se retrouver en garde à gauche en opposition (par rapport à la place de départ)

2e technique : *contre Tsuki visage :*
Sabre de main interne *(Haïto)*
Revers du poing *(Uraken)*



Effacement avant, TORI contrôle du bras gauche, sabre interne de la main droite au plexus, puis en avançant la jambe droite revers du poing derrière la tête (du poing droit)
TORI et UKE pivotent pour se retrouver en garde

3e technique : *Saisie de Revers (tentative)*
Atemi du poing
Atemi du talon de la main *(Kumade)*

Dès la tentative de saisie TORI recule en effaçement intérieur

bloque avec son bras gauche et frappe tsuki du droit à l'estomac

suivi d'un atemi du talon de la main gauche au visage (en patte d'ours)

Recul en garde

4e technique : saisie des manches (tentative)

Atemi du coude

Atemi du pied circulaire (Mawashi Geri)

Dès l'attaque TORI avance légèrement et bloque avec les avant -bras croisés, puis écarte la saisie
Il enchaîne avec un coup de pied bas ,au tibia) avec le pied avancé ou le pied arrière.

A noter : si le coup bas est donné avec le pied gauche, c'est le coude droit qui frappe
TORI choisit sa sortie pour frapper du côté qui lui convient

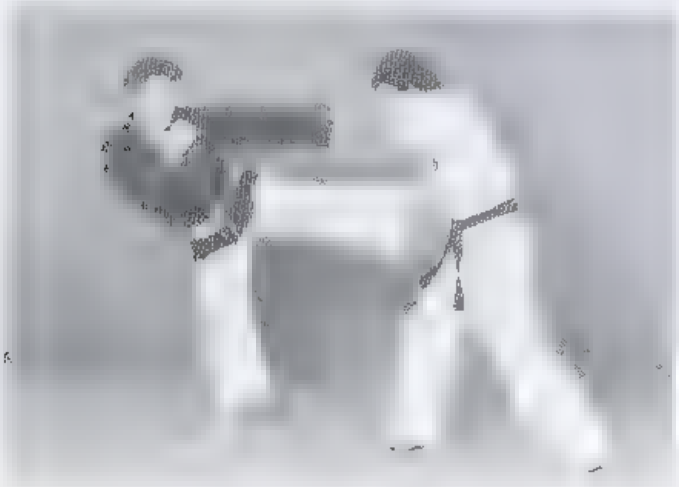
TOR passe sous le bras (ici le droit) en frappant du coude droit aux côtes en manchette

puis il pivote derrière UKE et frappe du pied en mawashi Geri dans le dos.

5e technique : *Etranglement de face*
Atemi du pied *(3 formes)*

Effacement en reculant. Dégagement interne avec l'avant-bras (ici gauche).

armé de la jambe



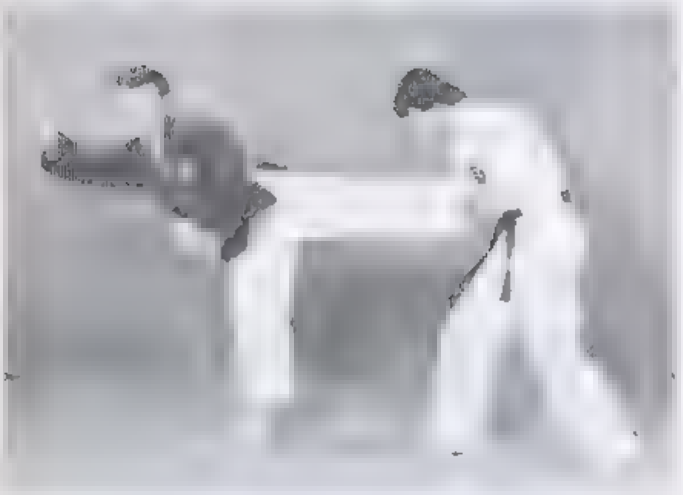
1ère possibilité :

Atemi du talon latéralement

A noter : TOR est de profil par rapport à JKE.

2e possibilité Le recul est plus prononcé **Atemi en ruade**

Chaque possibilité est fonction de la distance après l'effacement



A noter : atemi niveau moyen

ou atemi visage

3e possibilité : technique tournante : **Le talon va frapper le dos.**

A noter : bien entendu, en application (démonstration) TORI choisit une de ces possibilités

6e technique : Encerclement de face : (tentative)
Atemi du pied circulaire
Atemi des poings dans le dos.

blocage en croix en reculant
à noter : la position du pied avancé

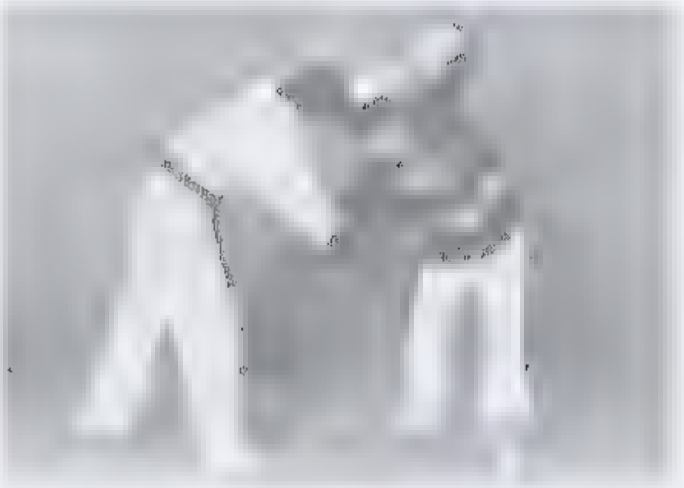
TORI continuant sa rotation passe derrière UKE et frappe du poing dans le dos en double.

TORI sort de l'attaque et frappe en coup de pied circulaire (mawashi Geri)
il peut aussi, et c'est admis en démonstration frapper, s'il est trop près du genou

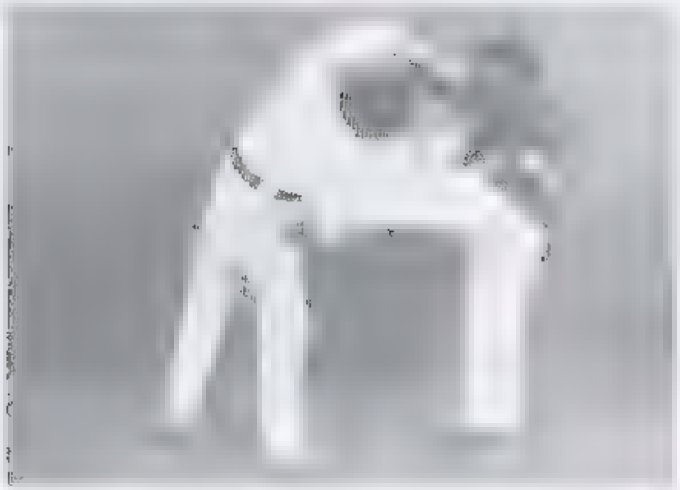
A noter : Dans le cas ou TORI est toujours le même, après cette technique, il doit pivoter pour subir l'attaque arrière qui va suivre

7e technique : Saisie des manches en arrière

Coup de pied circulaire
Coup de genou

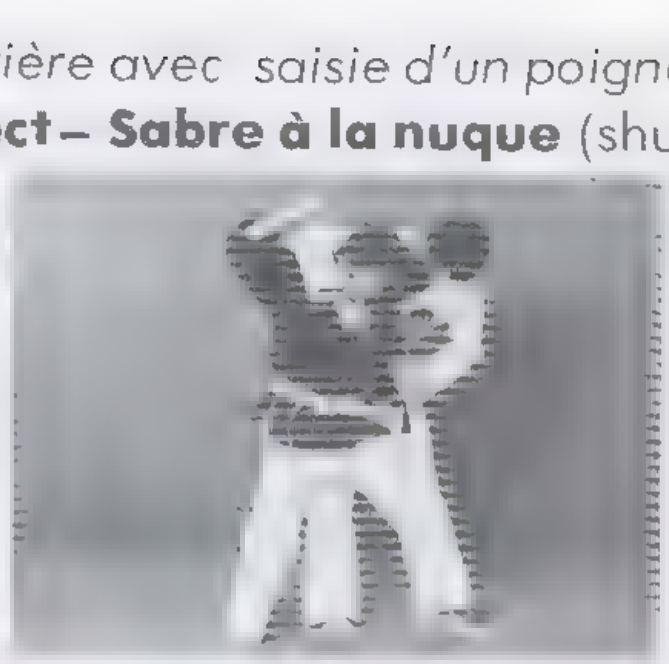


TORI pivote à l'extérieur, contrô e les bras et déséqu ibre UKE en arrière. Pu s il frappe en mawashi-géri du gauche dans le dos et conclut du genou dans le ventre.



8e technique : Etranglement arrière avec saisie d'un poignet

Coup de pied direct – Sabre à la nuque (shuto)



Dès la saisie, atemi du coude du bras pris, en effacement du corps TORI se dégage en contrôlant l'adversaire

coup de pied direct du droit

TORI tire vers l'avant UKE qui est déséquilibré et frappe en sabre à la nuque

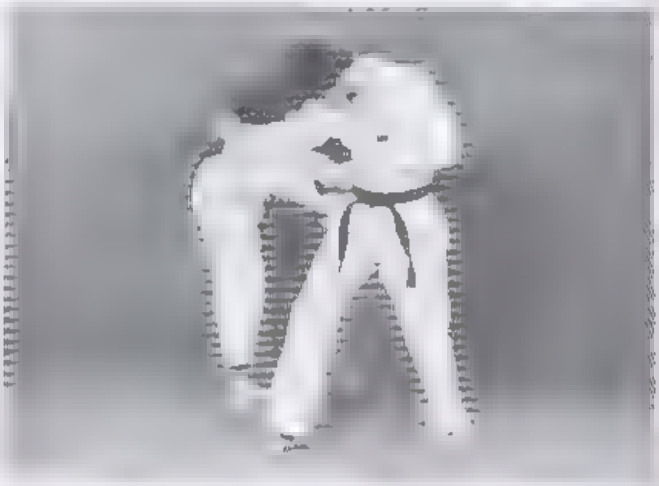
A noter : si TORI frappe en maé geri du droit, le déséquilibre de UKE est avant droit, d'où le shuto de la main gauche.

9e technique : *Contre maé-géri*

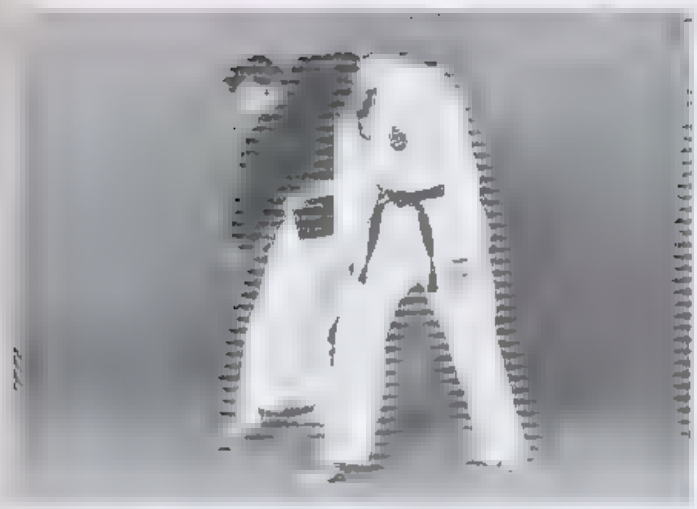
Coups de pied circulaires

Effacement latéral et balayage avec bras droit qui chasse la jambe attaquante.

Coup de pied circulaire de la jambe arrière (droite)

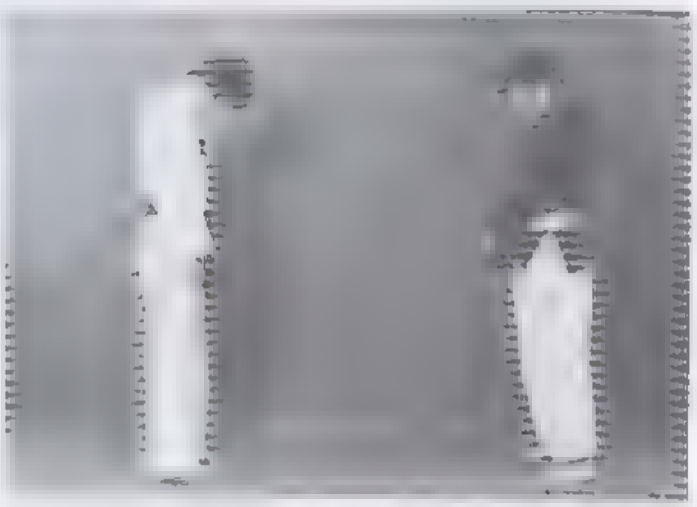


TORI avance la jambe droite d'un grand pas puis pivote sur le pied droit.



Coup de pied circulaire en revers de la jambe gauche.

Retour en garde



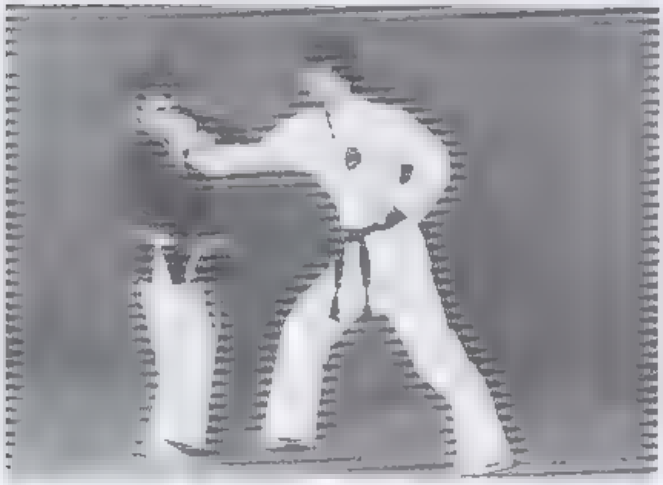
puis les 2 partenaires ra"ustent eurs Karategi

Fin de la 1ere Série

2e technique : *Tsuki visage :*

Clé de poignet *(Kote Gaeshi)*

Et [illegible] avant puis sais [illegible] rapide du poignet



Technique classique terminée par une clé sur la main

3e technique : Saisie du Revers.

clé en Z directe avec les avant-bras.

Dès la saisie TORI avance la jambe gauche et bloque très énergiquement le poignet avec ses 2 avant-bras .
- Droit dessus, gauche dessous

Mouvement des bras en levier : le coude gauche qui s'était élevé s'abaisse rapidement.

TORI ramène le bras avant sa prise jusqu'à l'abandon

A noter : clé très brutale qui demande un contrôle sérieux afin d'éviter la luxation du poignet et du coude adverses

4e technique : Saisie des manches : **Clé de poignet à l'intérieu puis clé de bras tendu invers**

TORI saisit avec la main droite le poignet droit de UKE.

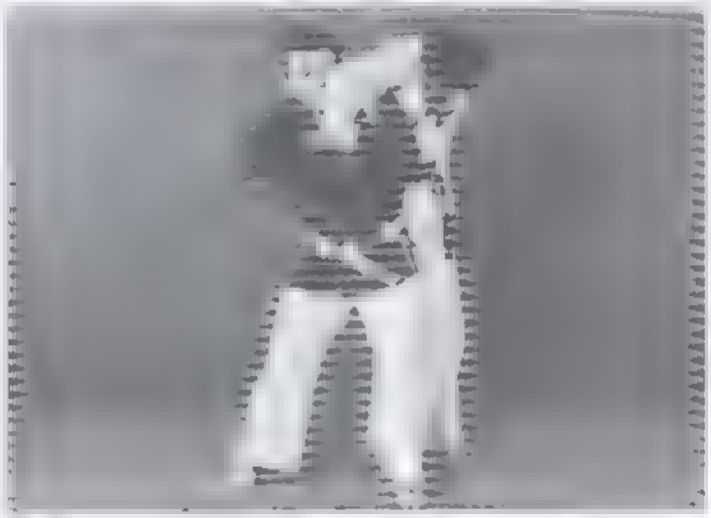
Puis passe sous le bras droit

TORI commence son mouvement de torsion vers l'intérieur

UKE réagit en allongeant son bras puis TORI enchaîne en pivotant et passe devant le bras tendu. Il conclut en forçant sur le coude et en tordant le poignet sans changer la position des mains

5e technique : *Etranglement de face :*
clé de poignet sur l'épaule

TORI saisit avec sa main droite le poignet par dessous et avec sa main gauche le coude.

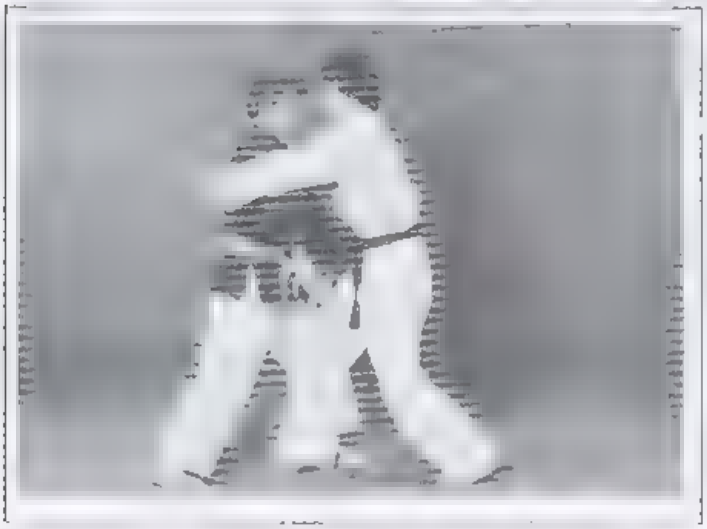


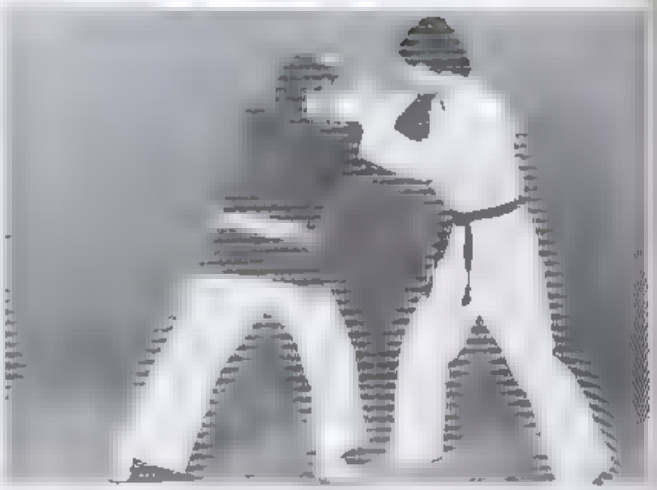
passe sous le bras en continuant d'appuyer sur son epaule

clé très brutale de la main bloquée sur l'epaule

6e technique : Encerclement : (tentative)

clé de bras dans le dos.



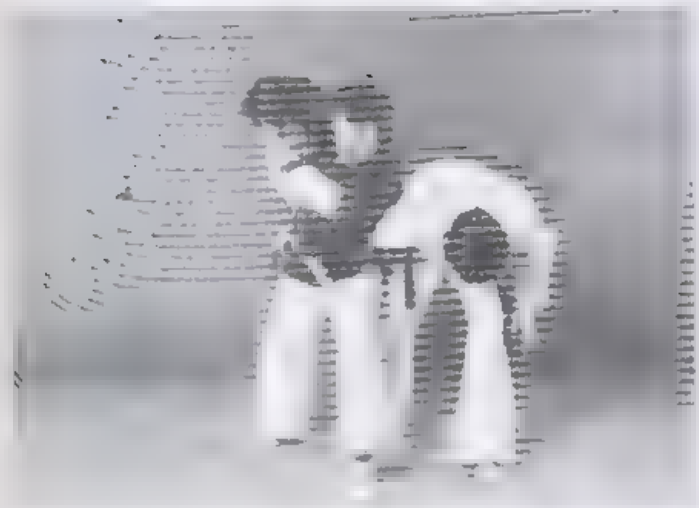


TORI écarte le bras droit de UKE en le bloquant à 2 mains, puis il passe son bras droit par dessus et verrouille la clé en reprenant son poignet gauche. Sans changer la position des bras, il conclut au sol en immobilisation

7e technique : Saisie des manches en arrière : **clé de bras tendu sous l'aisselle.**

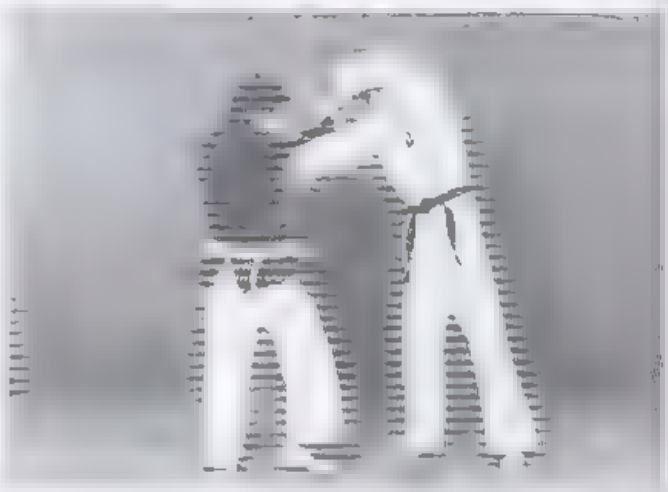
Poussée sur le bras

Sans changer d'appui on s'assied sur le bras et le poignet



La technique se termine au sol.

8e technique : *Etranglement arrière avec saisie du poignet* **clé tendue sur l'épaule.**



TORI s'efface à gauche en saisissant le poignet droit de UKE

Puis pivotant complètement il bloque le bras droit sur l'épaule

9e technique : *maé-geri suivi de URAKEN (UDE GARAMI)* **clé sur le bras fléchi**

KE attaque coup de pied direct et arme son bras pour frapper en revers du poing

TORI s'efface légèrement pour laisser passer l'attaque et bloquer le bras qui frappe

TORI enroule le bras droit et pivote pour transformer sa saisie en clé jusqu'à la chute

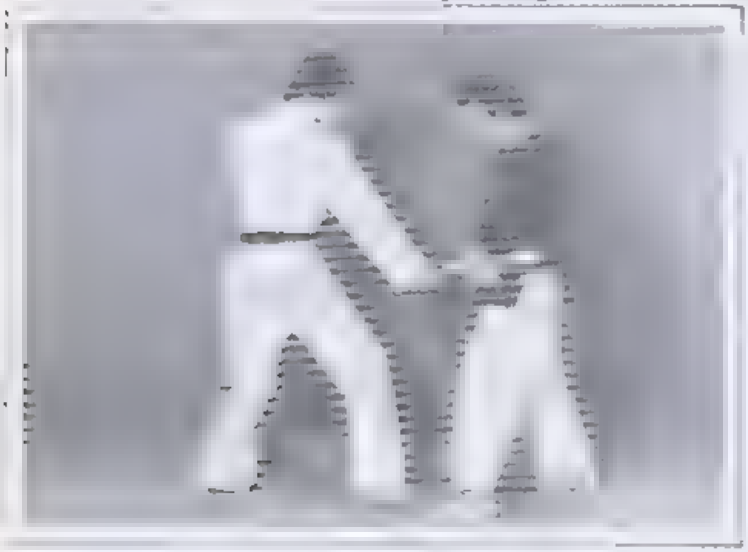
La prise se termine en immobilisation le bras attaquant étant verrouillé.

Fin de la 2e série. Les partenaires rajustent leurs karategi

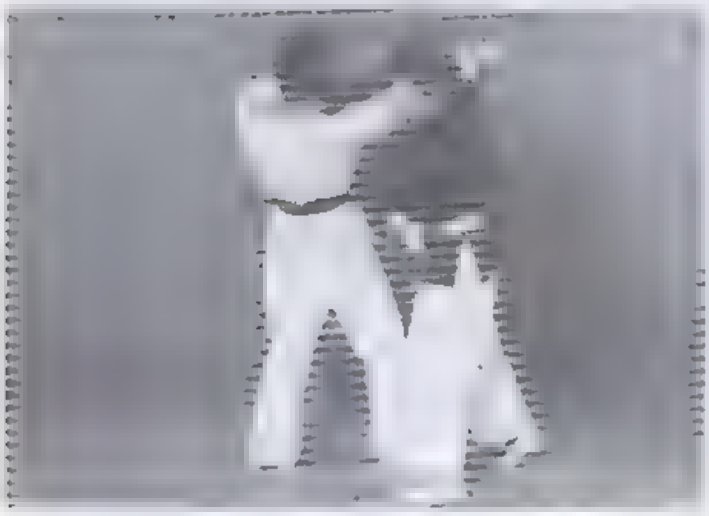
3e série :
Les défenses par projections

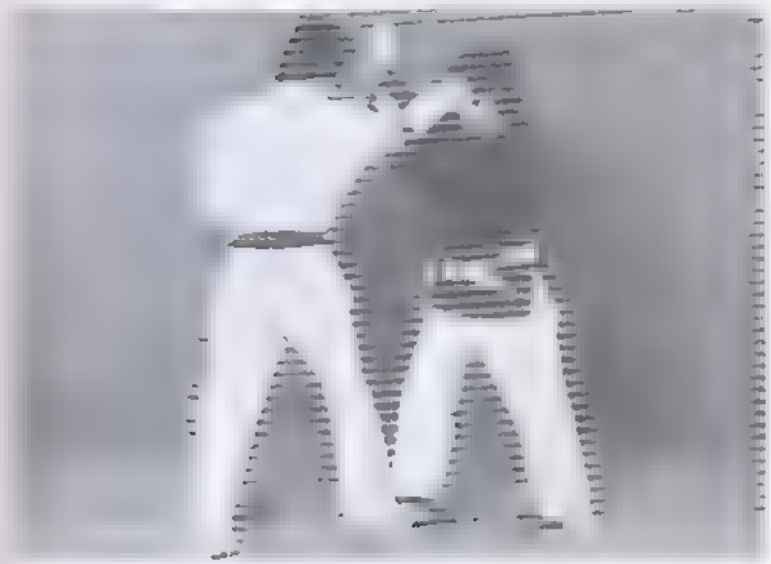
1ere technique : attaque basse au couteau :

projection par les cheveux et la jambe



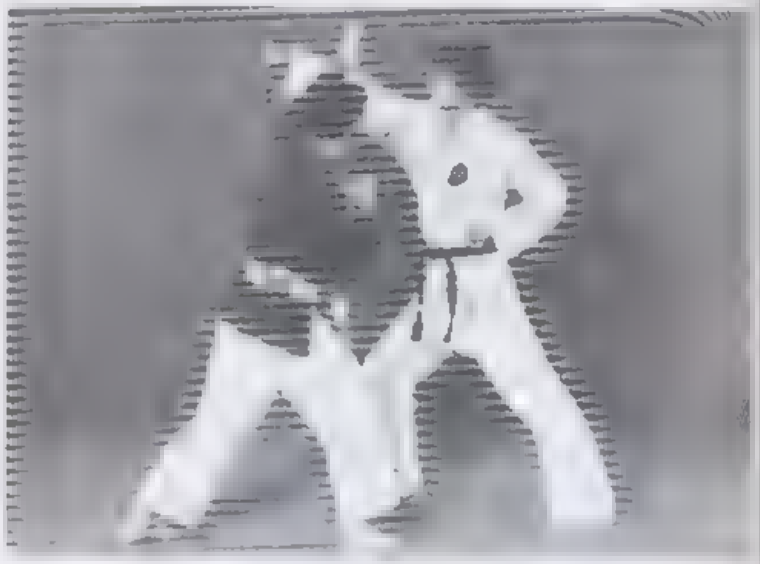
La technique est expliquee en détails dans les défenses contre arme.





Immobilisation par blocage du bras en extension
A noter : UKE a lâché l'arme en arrivant au sol.

2e technique : *Tsuki visage*
enroulement des épaules



Effacement intérieur blocage du bras attaquant, TORI saisit la manche frappe du poing au bas-ventre.

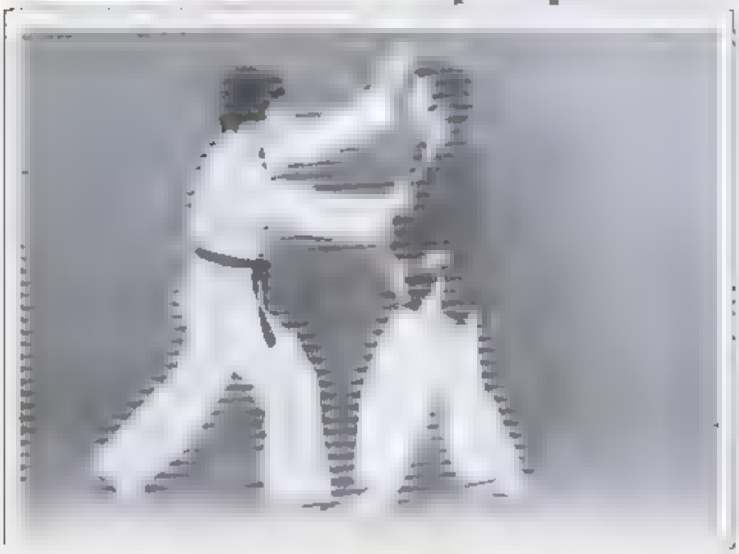
La main droite de TORI se place à la hauteur du genou droit de UKE.

et se baisse pour engager la projection UKE est en déséquilibre avant

La chargement se fait sur les 2 epaules
TORI enroule UKE et le projette vers sa gauche.

Atemi au sol avec le talon au visage.

3e technique : saisie du Revers avec sabre haut : **projection par le bras enroulé.**



TORI contrôle à 2 mains le bras qui frappe et continue le mouvement en enroulant jusqu'à la chute

à noter : le blocage avec la tête, du poignet droit et la position d'immobilisation finale

4e technique : saisie des manches (tentative)
projection avec la jambe.

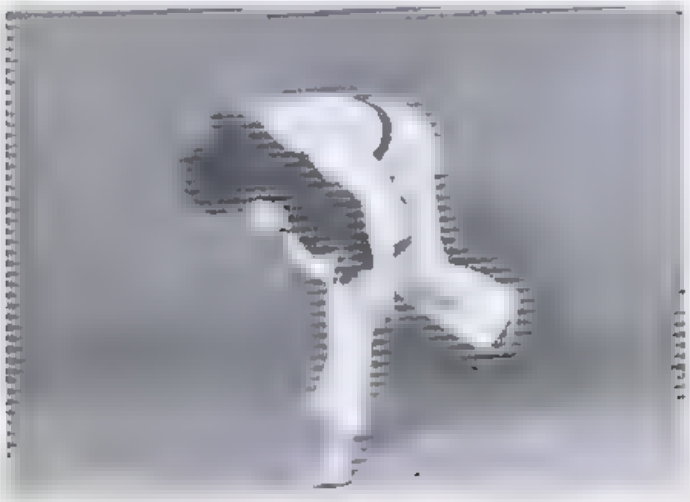
IGR bloque le bras droit en l'enveloppant

Le renversé UKE par l'action combinée des bras et de la jambe droite.

Immobilisation par clé sur le bras en extension.

5e technique : Etranglement
projection en bascule.

Des l'attaque TORI fait de son bras droit qui d'abord repousse le bras gauche adverse, puis prend ensuite autour du cou



TORI se penche à fond

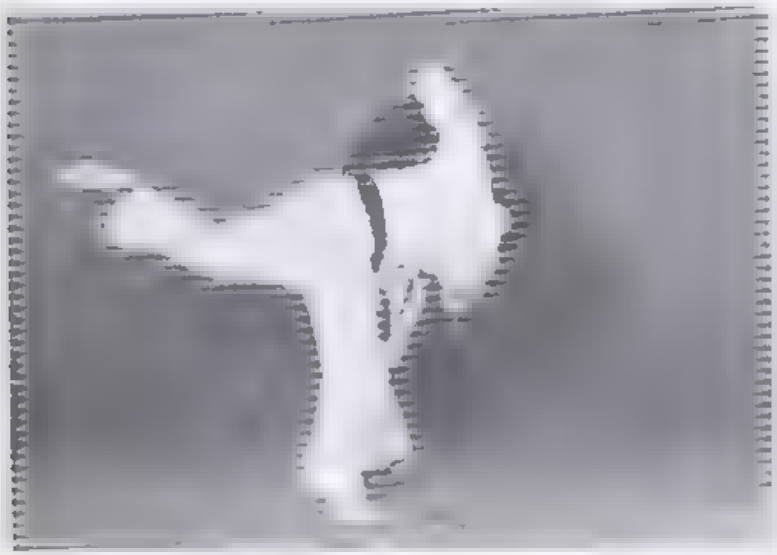
...s gauche de TORI tire sur la manche ...e corps ...

Le contact est assuré par le haut du corps. La jambe droite se lance pour accomplir la bascule

Des l'arrivee au sol, TORI immobilise UKE en plaçant une clé sur la main

6e technique : *Encerclement (tentative)*
projection par le genou bloqué.

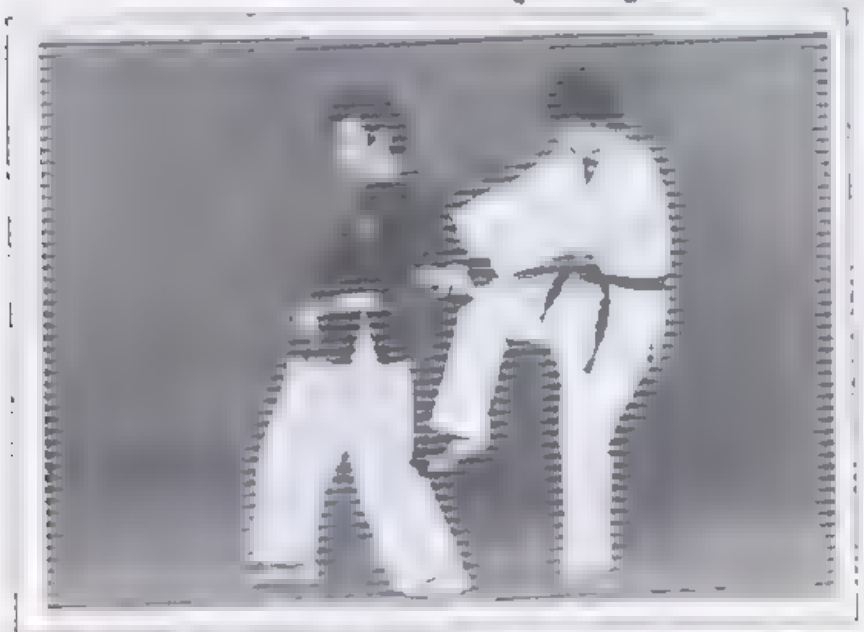
TORI contrôle les 2 bras déséquilibre UKE vers avant droite et s'engage



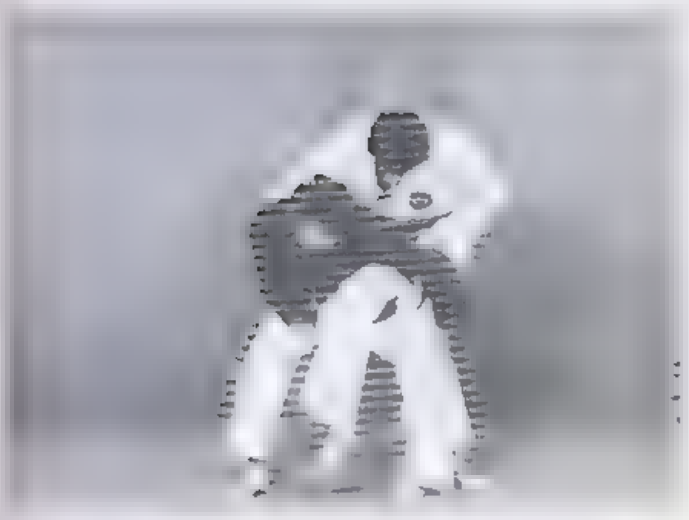
TORI contrôle son adversaire par la rotation circulaire des bras et le déplacement du corps

UKE pivote sur la jambe d'appui et tente un barrage extérieur

7e technique : Saisie des manches en arrière : **projection par ramassement des jambe**



UKE saisit les manches et projette son adversaire vers l'arrière en ramassant ses jambes



TORI s'efface en repoussant le genou puis ramasse les jambes.

Il soulève l'adversaire et le rejette en arrière par une bascule des hanches

après la projection, TORI se retourne et frappe avec le pied puis saisit la main droite, et pivotant, il retourne UKE sur le ventre afin de l'immobiliser en torsion sur la main et en repoussant le coude avec le bord cubital gauche

8e technique : Etranglement en arrière avec saisie d'un poignet : **projection d'épaule.**

TOR frappe du coup de gauche et lance ses jambes vers le haut

puis il se baisse en gardant le buste presque vertical, la hanche droite légèrement sortie

UKE est projeté par dessus l'épaule droite, TORI termine par un atemi du pied tout en maintenant le bras droit adverse
(Atemi du pied droit ou gauche).

9e technique : maé-geri :

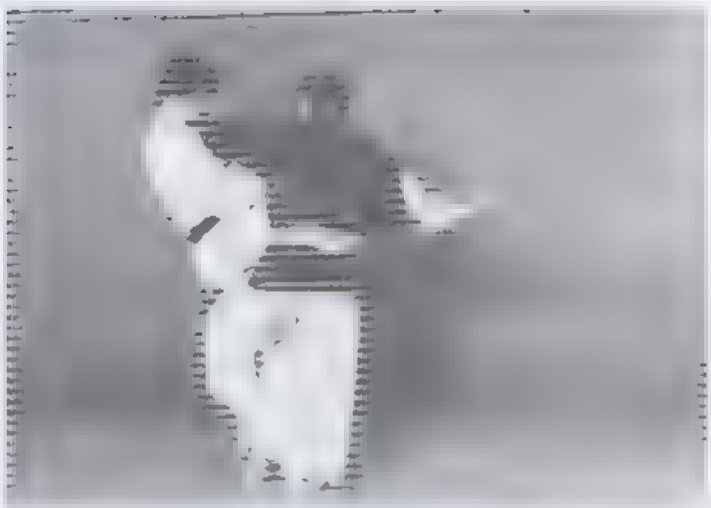
crochetage du pied d'appui.

Effacement avant en saisissant la jambe

TORI contrôle avec ses bras la chute jusqu au sol

attenl du para au visage

poussée du bras gauche au cou puis TORI accroche le p ed d'appui avec son pied gauche.



TORI prend sous son aisselle droite
la cheville droite de UKE

puis frappe avec le talon gauche,
pivote vers sa droite

et termine en clé de pied

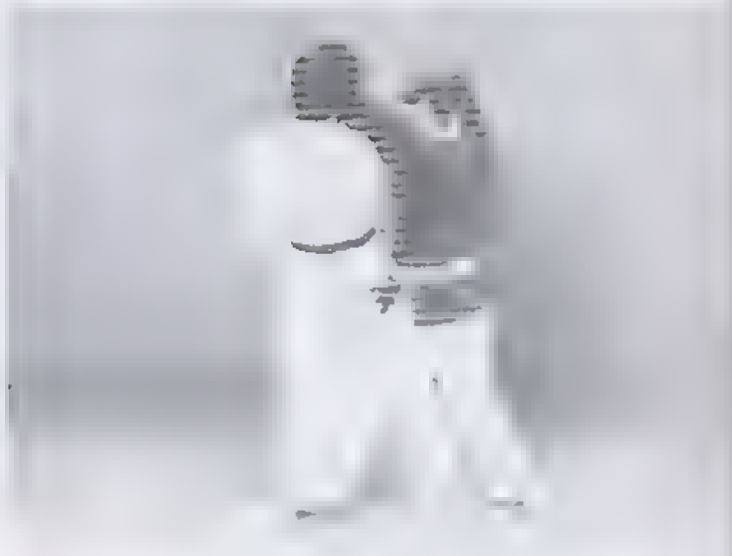
Fin de la 3e Série
TORI et UKE rajustent leurs Karatég.

4e série : Défenses par Sutemi

1ere technique : attaque basse au couteau :

Sutemi en barrage arrière.

TORI s'efface en bloquant le bras armé



puis repousse le visage de UKE en arrière

en maintenant le blocage avec le bras gauche, il enveloppe le bras droit avec son bras droit

La jambe gauche avance largement pour se placer derrière l'adversaire, de préférence le pied gauche en contact avec celui de UKE. Le déséquilibre arrière est complet, TORI plonge vers sa gauche tout en maintenant la saisie du bras droit et conclut en clé sur le bras pris en extension. UKE abandonne

2e technique : attaque circulaire du poing gauche, suivie d'un crochet du droit (sur jambe arrière) :

et [illegible] ventre.

et part sur le dos, légèrement sur le côté gauche. Sa jambe droite est fléchie, la gauche tendue

UKE chute en avant. Tous deux marquent un arrêt agenouillée et se relèvent en même temps.

Sutemi en enroulement

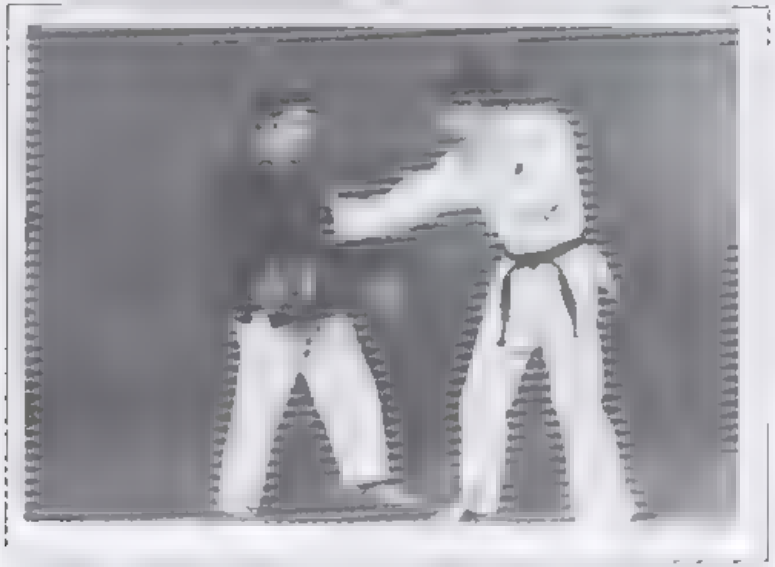
nouveau bloque l'attaque du droit.

gauche dans les reins de UKE

puis il engage profondement sa jambe droite à l'intérieur des jambes adverses

3e technique : Saisie du revers :

Sutemi en barrage latéral



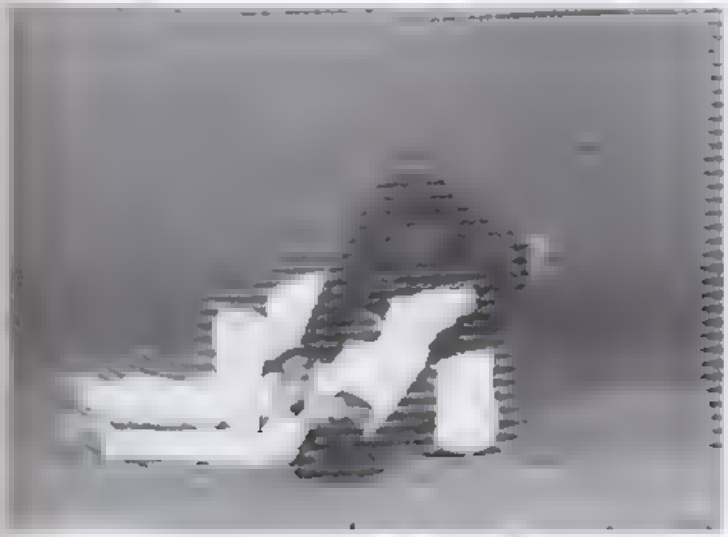
Dans cette attaque, UKE pousse légèrement TORI

OR avance son pied droit, passe son bras droit

à noter : la position des jambes de TORI

à noter : le travail des bras :
- poussée du droit
- traction du gauche

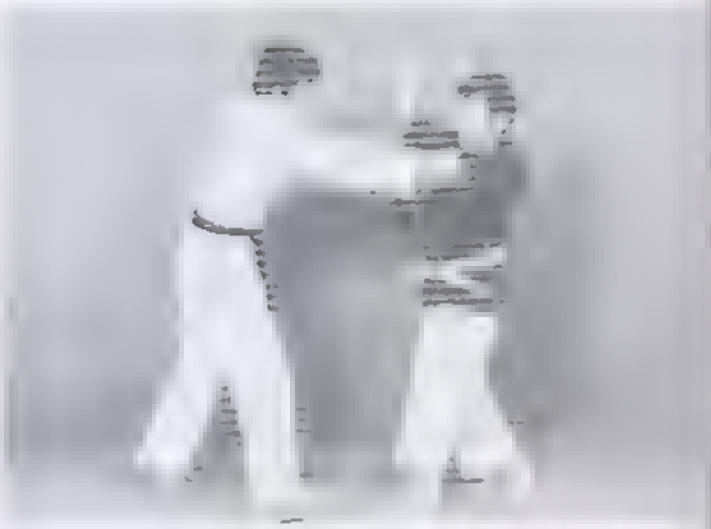
puis il plonge au sol en gardant sa jambe gauche tendue latéralement devant le pied droit de UKE.



TORI contrôle durant toute la chute le bras droit adverse et termine la projection par une clé sur bras tendu.

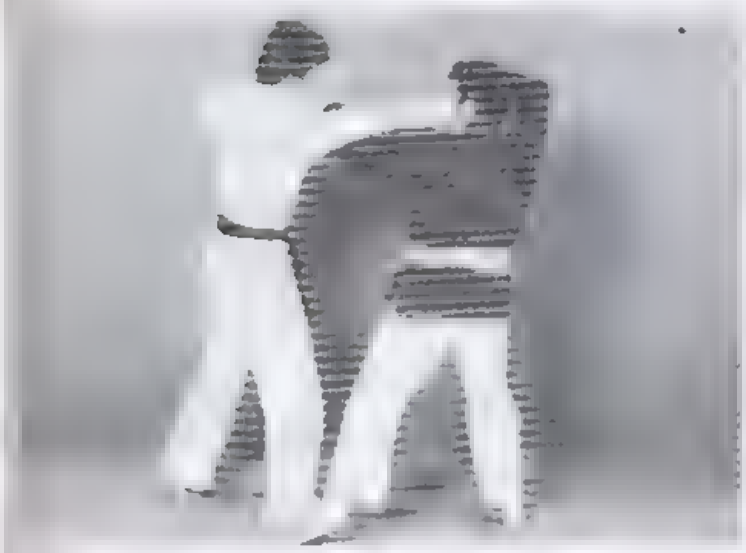
4e technique : saisie des manches

Sutemi par le revers



[illegible] bras gauche et en prenant [illegible] avec la main droite

TORI rabat le bras de UKE et plonge au sol, son corps en barrage tout en continuant son action sur le bras pris.



passe le bras gauche sous le bras de UKE

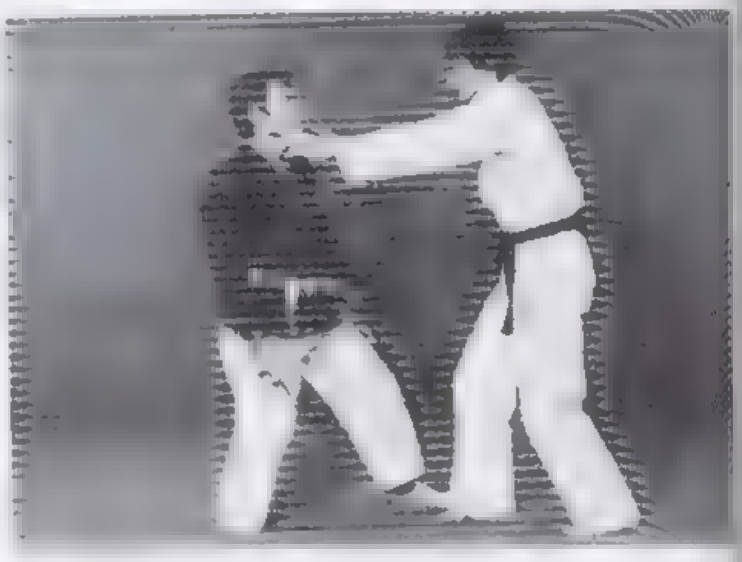
et saisit le revers.

à noter : le bras droit de UKE subit une extension. (Il est conseillé de saisir le revers pouce en dessous)

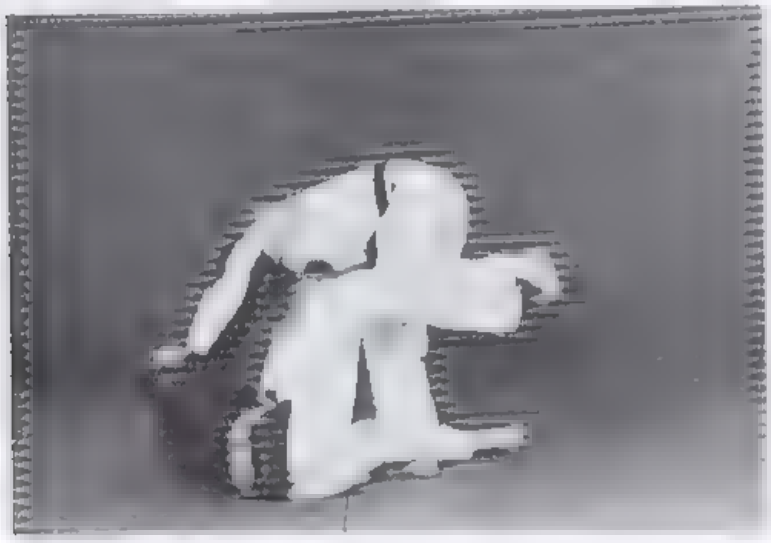
UKE subit la clé et abandonne.

5e technique : *Etranglement de face*

Sutemi dans l'angle

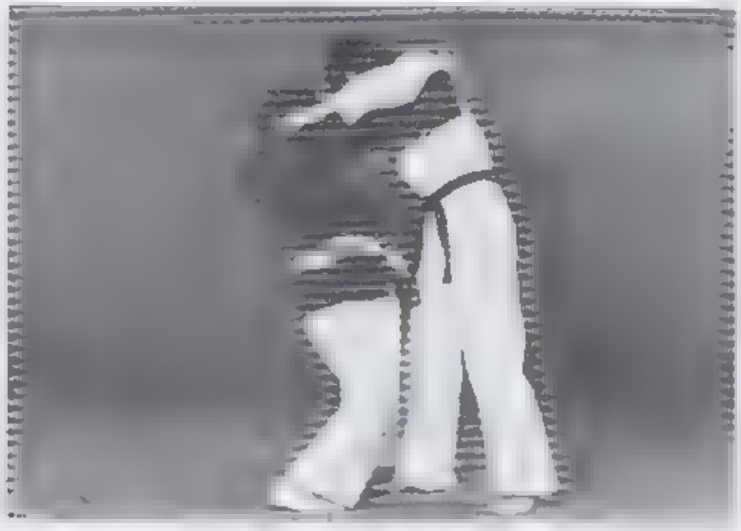


TORI recule légèrement puis saisit avec la mai
gauche la manche droite de UKE à la hauteur du coude



La jambe droite est engagée, le cou de pied en contact
avec l'intérieur de la cuisse de UKE

. . droite passe sous l'aisselle pour soulever



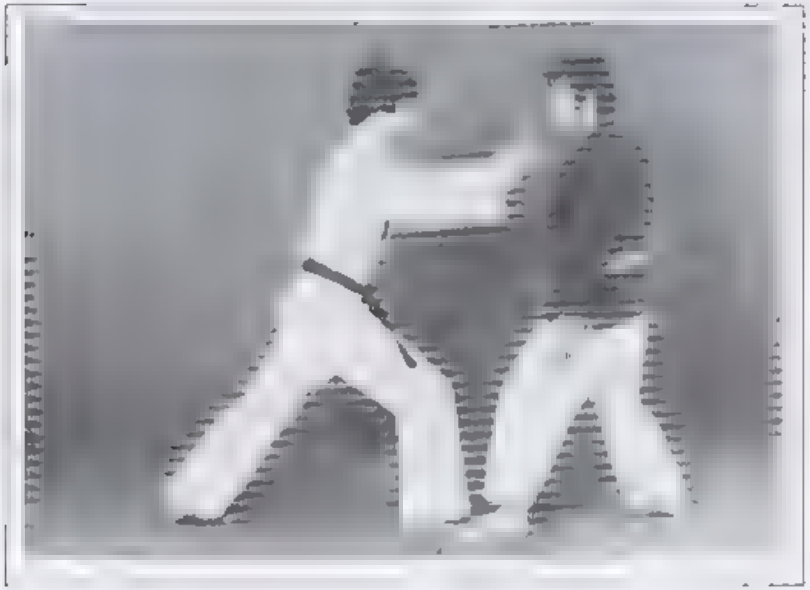
La jambe droite rentre ; le déséquilibre de TORI s'amorce.

par l'action combinée des bras, de la jambe gauche qui barre, du pied droit qui soulève, TORI lance UKE qui exécute une chute avant droite

Tous deux marquent la position de garde au sol et se relèvent

6e technique : Encerclement (tentative)

Sutemi en bascule



TORI écarte les bras adverses, puis passe son bras dro
en contact avec le flanc de UKE.

Rotation rap de et puissante du buste e bras droit
pousse, le gauche soulève

TORI plonge en continuant act on des bras

a noter : le contrôle avec la main gauche

La main gauche vient saisir à l'interieur du genou droit.

A noter : chute pénible pour UKE qui doit se lancer pour éviter d'être écrasé s'il reste trop près de TORI

Il est conseillé, pour débuter l'etude de cette technique, de n'avancer le pied droit qu'au dernier moment

7e technique : Saisie des manches en arrière

Sutemi en ciseaux

La projection est obtenue par le mouvement en ciseaux vers l'arrière des jambes

UKE chute sur le dos.

TORI se penche en arrière pour projeter UKE par-dessus son épaule.

Les deux pieds de UKE quittent le sol.

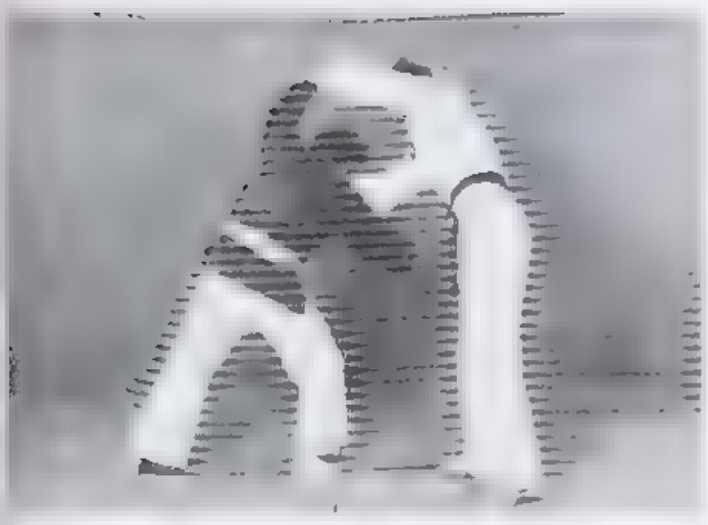
UKE est projeté par-dessus l'épaule de TORI.

8e technique : Etranglement arrière avec saisie du poignet :

Sutemi par la tête

Atemi du coude gauche effectué en rotation

Le corps s'engage sous l'adversaire
La jambe droite loin à l'intérieur



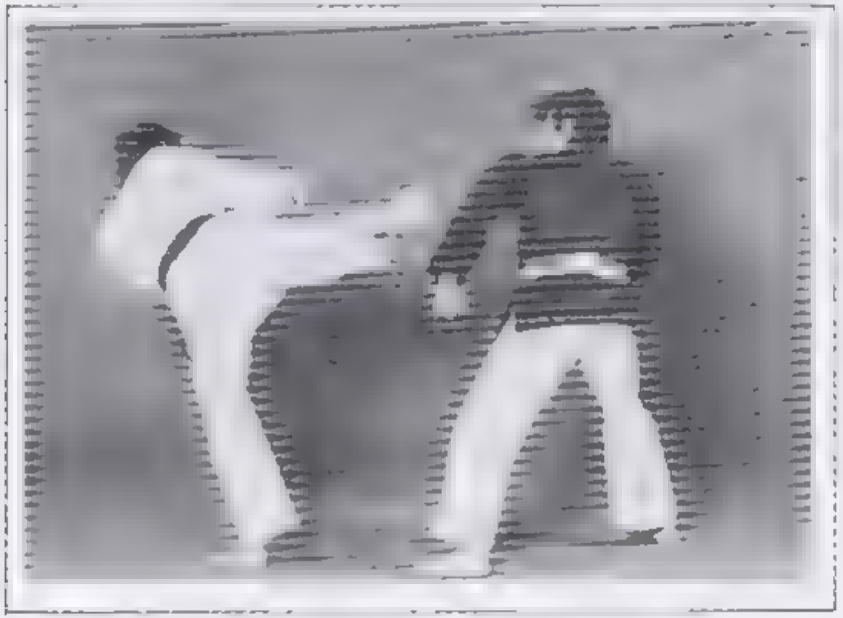
R pivote completement pour sortir vers sa droite (pivot sur pied droit puis sur pied gauche)

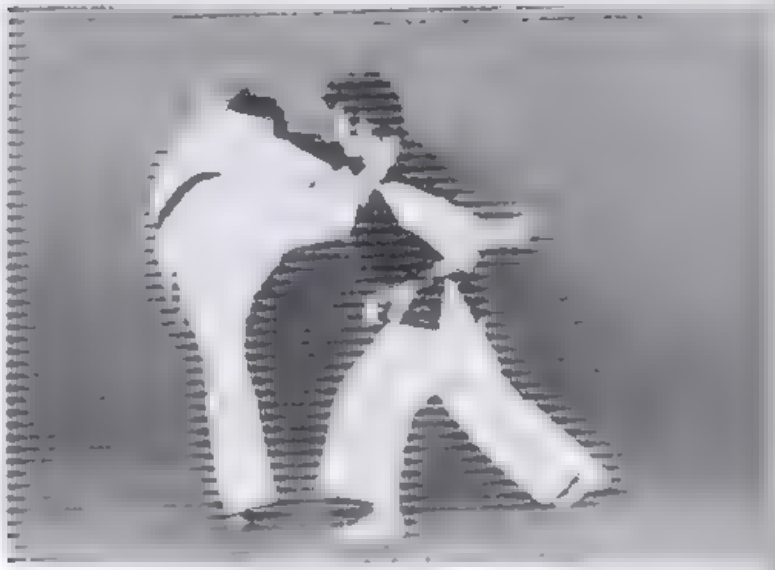
TCR se sit la « q.e main bien a p at la main droite se pose sur le ventre.

uKE part en chute avant.

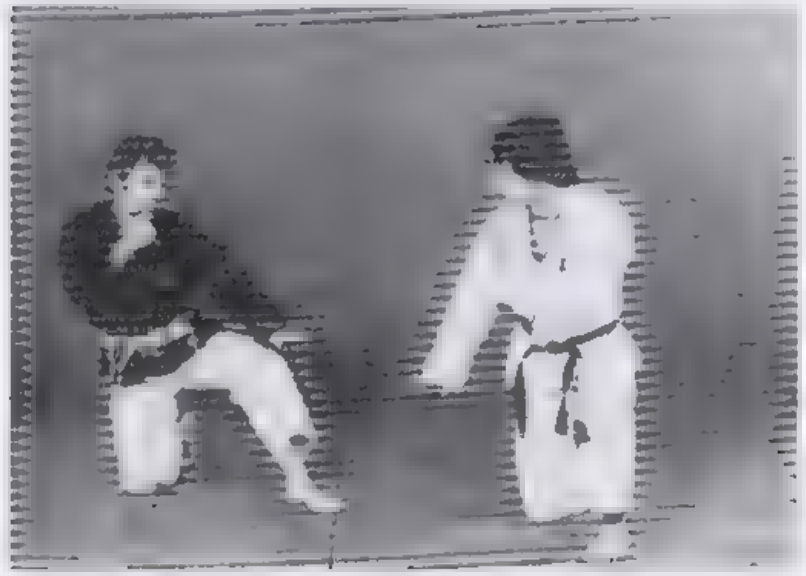
9e technique : coup de pied circulaire (mawashi geri)

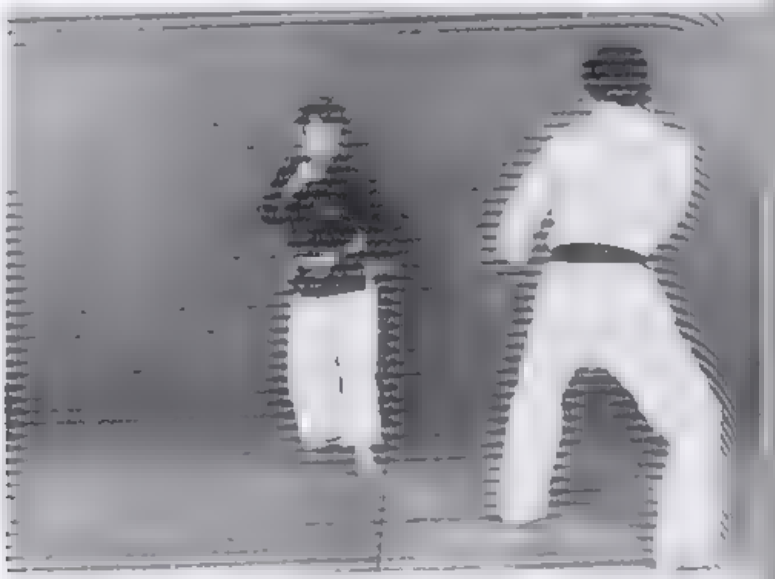
Sutemi en barrage avant





TORI rentre sur l'attaque son bras gauche prend le genou de UKE



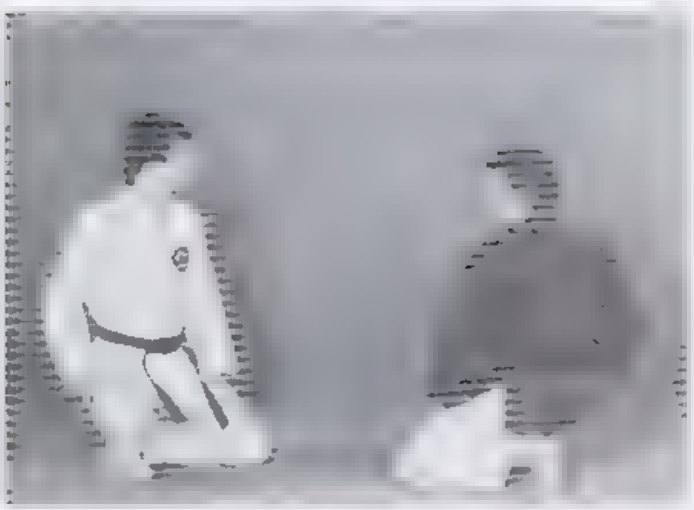


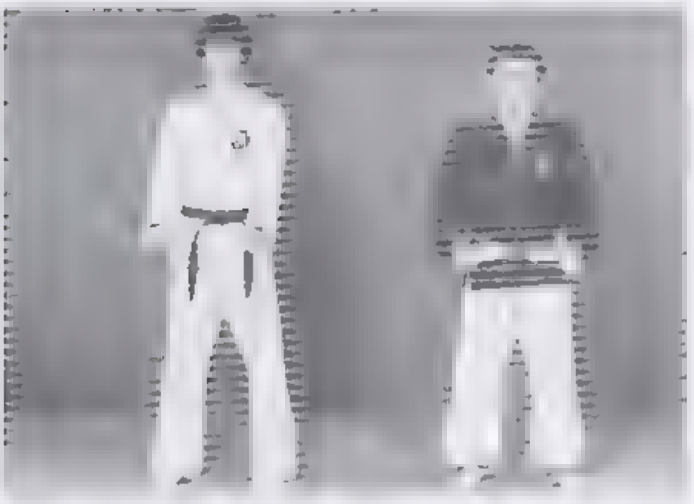
Apres la dernière technique, les 2 partenaires reprennent leurs places de début du KATA

d'un coup de droite frappe en shuto au cou et saisit la nuque.

tout en tirant vers l'avant gauche de UKE TORI place son pied droit en barrage sur le tibia.

Rappel important : Si UKE a été le même durant tout le kata, c'est à lui de revenir le premier en posture yoï, TORI étant en garde à gauche.

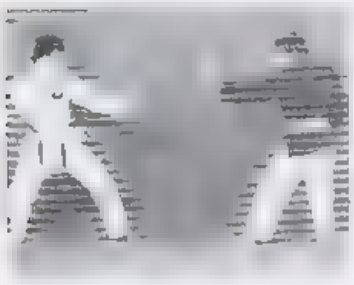


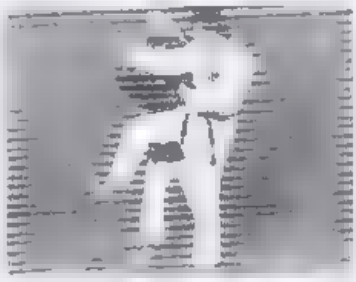


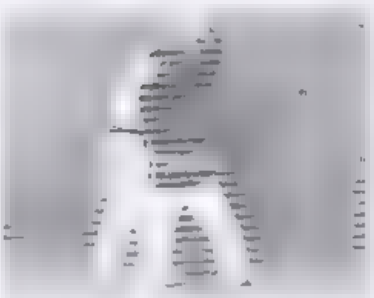
1ere série : **Les ATEMI**

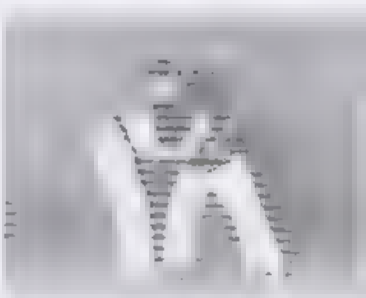
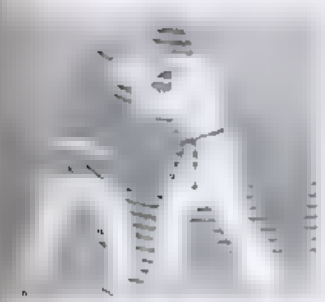
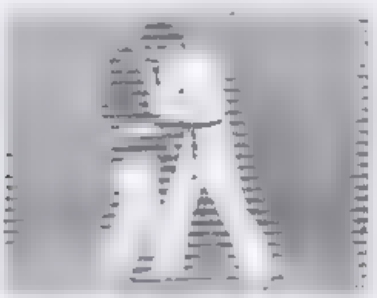
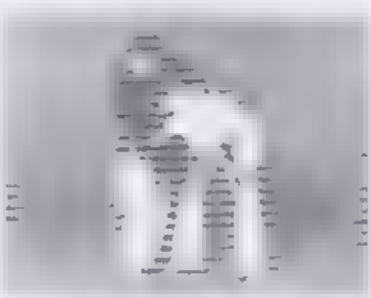
Fin de la 1ère Série

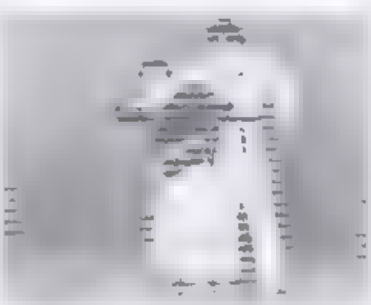
2eme Série : **Les CLES**

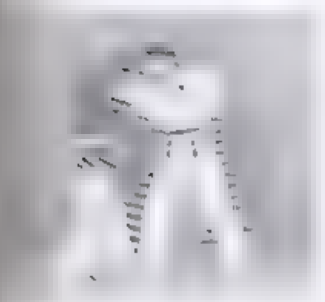
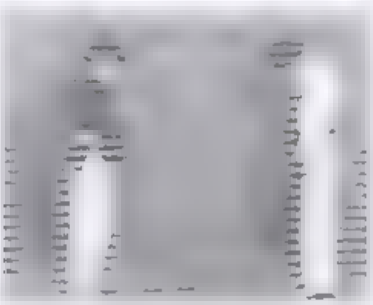






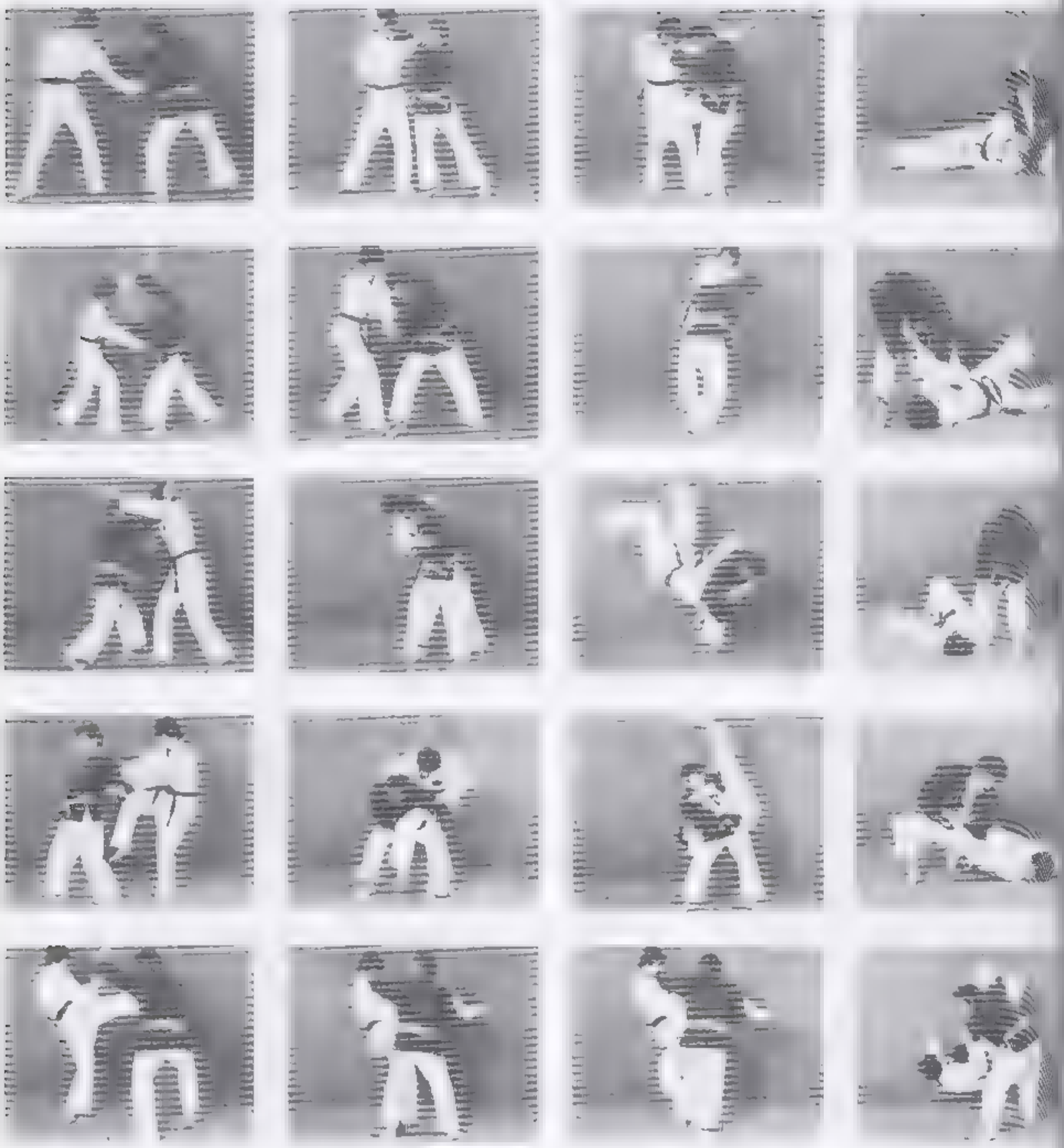





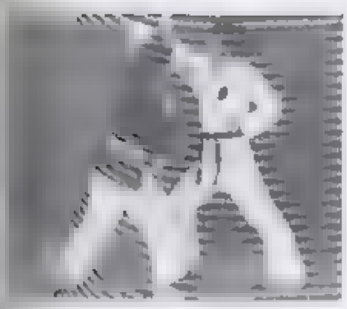
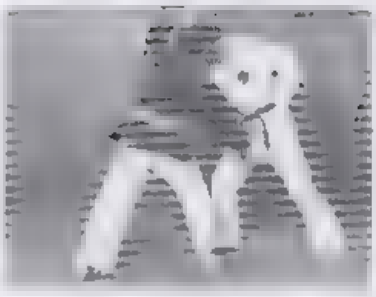


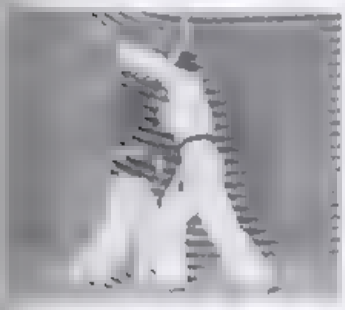
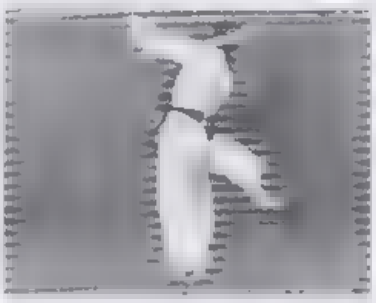
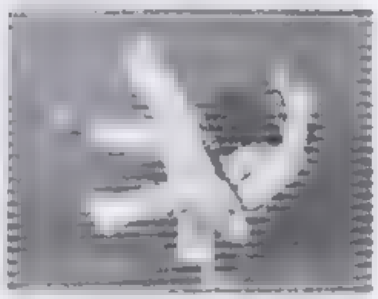
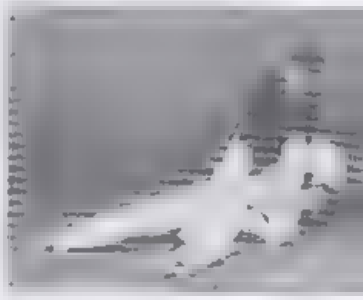



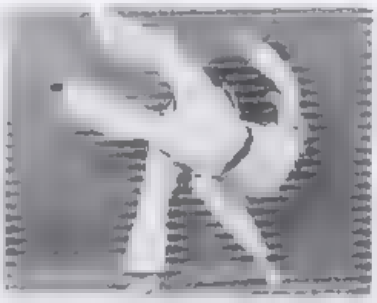
Fin de la 2ème Série

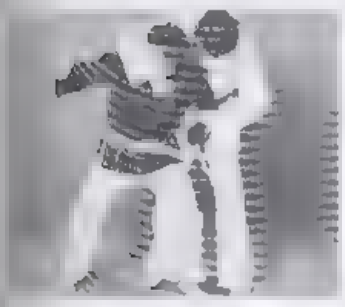
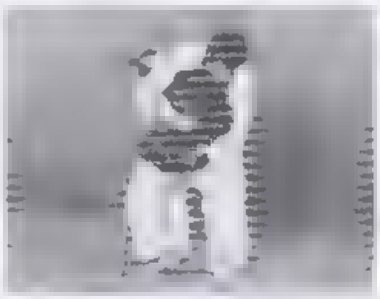
3eme Série : **Les PROJECTIONS**

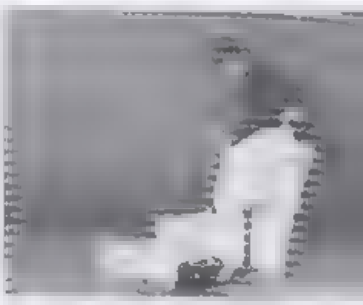


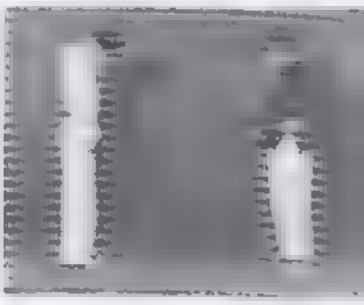









Fin de la
3ème Série

4eme Série : **Les SUTEMI**

4è PARTIE

DEFENSES CONTRE ATTAQUES AVEC POIGNARD

Ces techniques ne sont pas exhaustives elles donnent cependant une base sûre de travail pour la ceinture supérieure préparant un examen de TAI JITSU.

La progression est la suivante :

I **attaques hautes**
II **attaques basses**
III **attaques en revers**
IV **attaques avec saisies**
V **attaques en pique**
VI **attaques arrières**
VII **attaques en bloquant au mur**

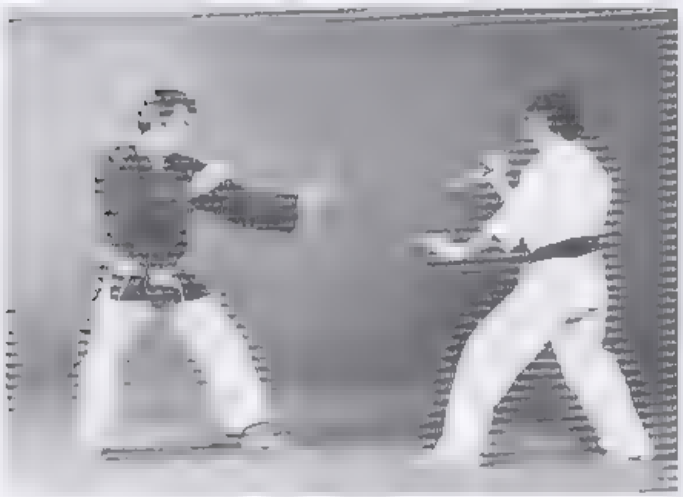
Sur le plan pratique, ne pas oublier que les attaques avec armes sont toujours dangereuses ; donc il faut être extrêmement prudent Cependant notre vie ou celle d'autrui etant en danger il n'y a parfois pas d'autre possibilite que de se defendre vite... et bien.

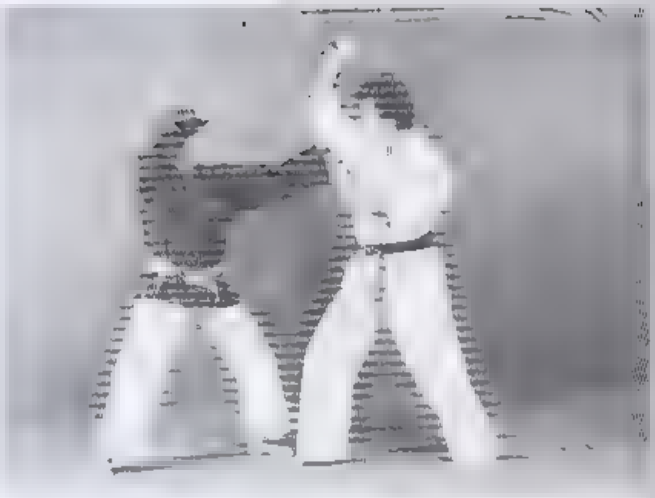
Se rappeler que selon la tenue de l'arme l'attaque peut venir de telle ou telle direction la parade doit être un mouvement "passe partout" réflexe A chacun de selectionner dans la cinquantaine de techniques qui vont suivre les ripostes qui conviennent personnellement.

De toutes manières, le but recherche dans ce livre est de donner de nombreuses possibilités que le pratiquant personnal sera pour sa defense et ses randori

I - ATTAQUES HAUTES

Attaque de haut en bas





A. Entrée extérieure :

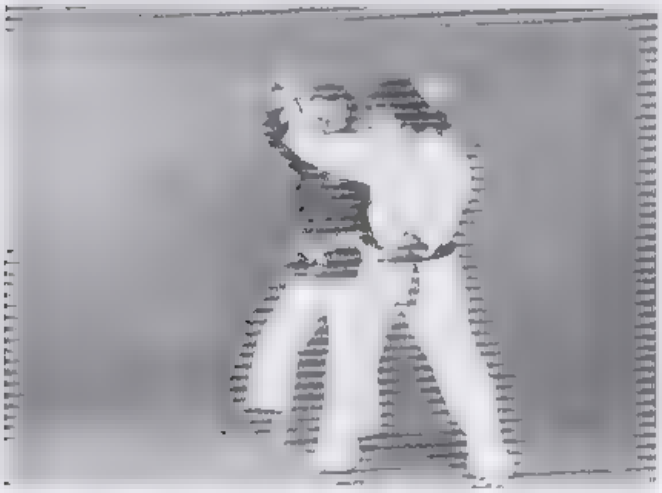
1 - *Effacement avant*
Défense clé sous l'aisselle ou clé en Z

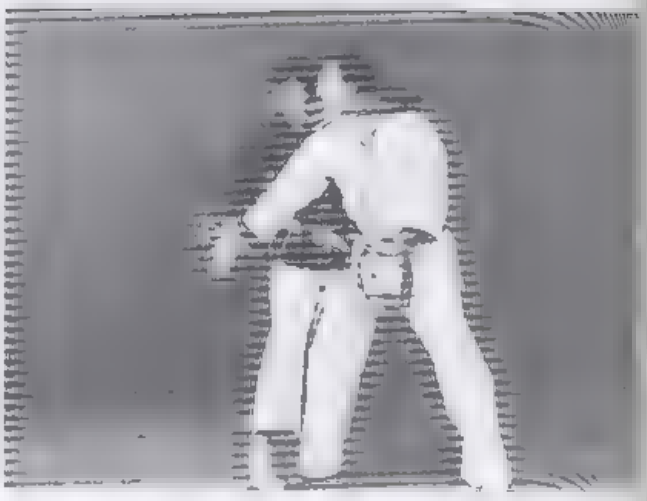
A noter : le contrôle du bras armé lors de attaque peut se faire avec le bras droit ou bras gauche.

omme dans toutes les techniques qui vont suivre, il est primordial de faire lacher arme.

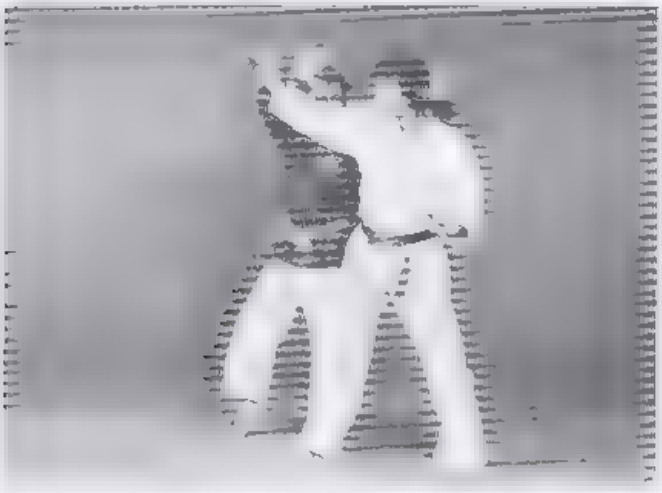
Dans la dernière position, Tori enchaîne sur ésistance par clé en torsion (clé en Z) en s'effaçant vers son arrière gauche.

2 - *Effacement avant*
Projection par la tête

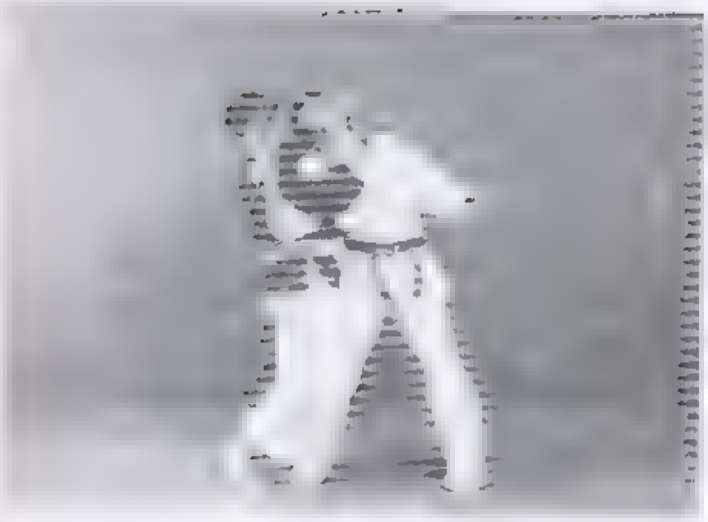




3 - *Effacement avant*
Clé de bras et strangulation



La clé de bras tendu s'obtient par une extension forcée contre les cuisses et par une poussée abdominale de Tori. La strangulation complète le mouvement.
La dernière photo montre une manière applicable sur de nombreuses techniques pour conclure.



A noter : l'immobilisation finale en clé de bras tendu sous l'aisselle et le contrôle permanent du bras armé.

4 - *Effacement avant*
Clé de bras
Clé de cou

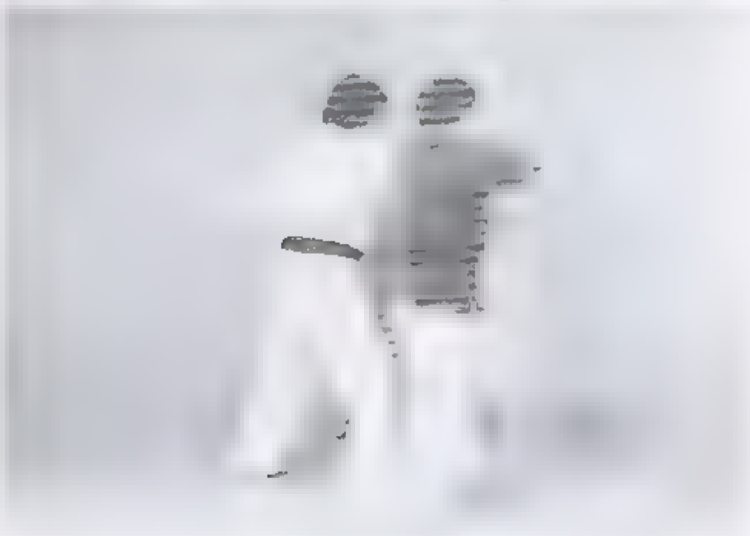
Tout en maintenant le bras armé, Tori enveloppe le cou de son adversaire avec son bras gauche et tire en arrière.
Uke subit une clé au bras tendu et une clé de cou très dangereuse.

5 - *Effacement avant*
Clé de bras tendu sur l'épaule

Le blocage bras en croix (Juji Uke) peut se faire avec n'importe quel bras dessus.
Le pivot doit être rapide, l'effacement capital.

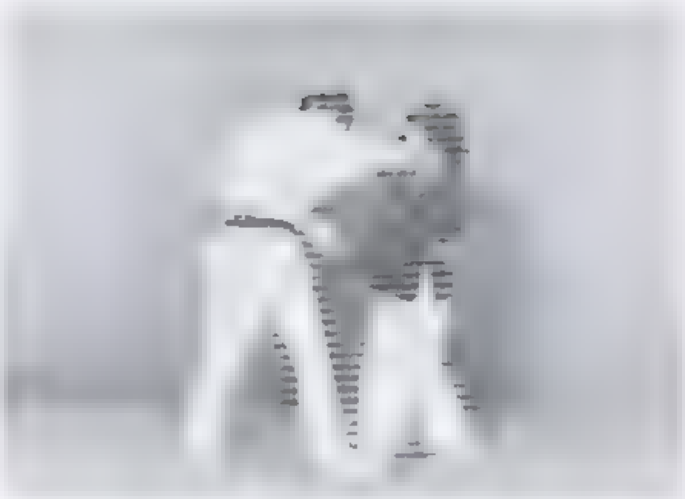
A noter : technique délicate. Le contrôle du bras attaquant doit se faire lorsqu'il se trouve à la verticale

6 - *Effacement latéral*
Clé du bras tendu sur l'épaule (variante du précédent)

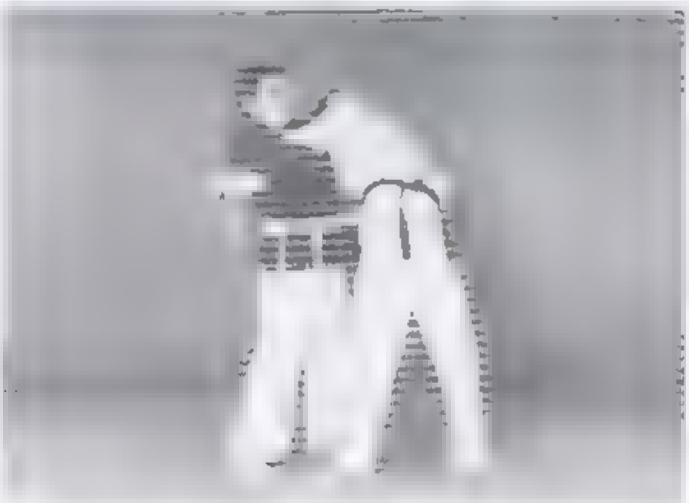


Tori se déplace au moment de l'attaque latéralement à gauche, contrôle avec son bras droit le bras armé, puis rentre sa technique en avançant sa jambe gauche et porte directement la clé sur l'épaule en tournant.

7 - *Effacement avant*
Clé de bras et strangulation



T[illegible] enveloppe le bras armé puis passant [illegible]rrière la tête de Uke l'étrangle par la [illegible]ste avec sa main gauche.
Le bras armé est bloqué par une clé en extension qui le force à lacher le couteau.

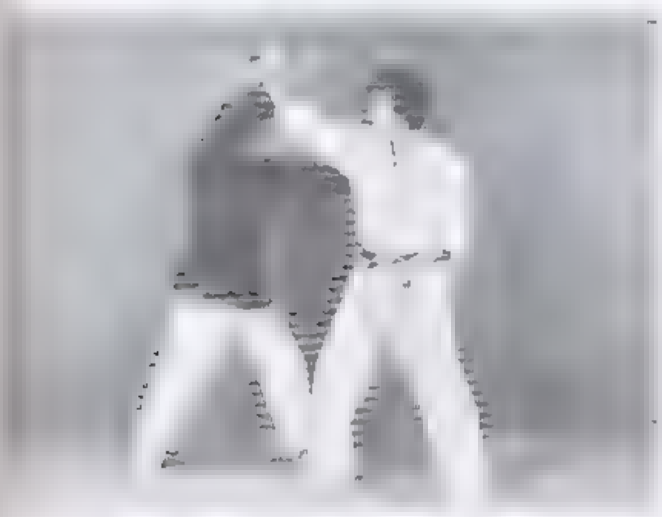


8 - *Enchaînement du précédent*
Projection de jambe avec clé de bras

Même début que le mouvement précédent, puis Tori fauche avec sa jambe droite derrière le genou.

La clé sur le bras est conservée durant la projection et se continuera au sol en immobilisation.

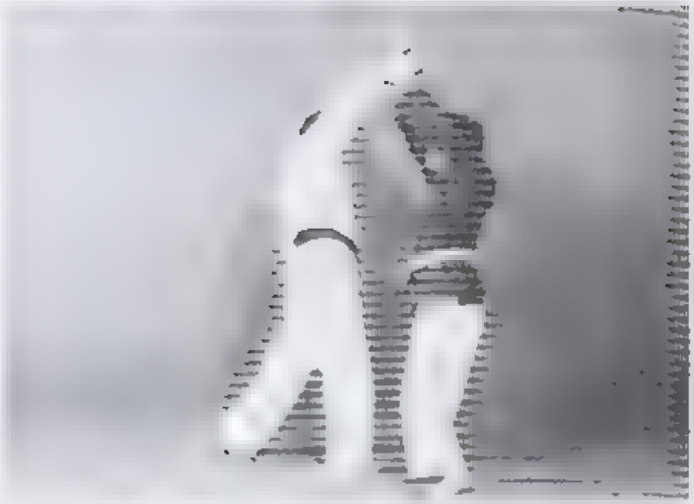
9- *Effacement avant*
Clé sur le bras bloqué sur la cuisse



Après la saisie du poignet et le contrôle à la
te, Tori s'efface largement en reculant le
. ed gauche.
Il entraîne Uke en déséquilibre arrière et
bloque son coude sur la cuisse fléchie.
Il est prudent à l'entraînement de veiller à
ce que Uke ne tombe pas complètement ce
qui produirait la luxation.

B. Entrée intérieure :

1 - *Effacement avant*
Clé de bras tendu



Après la saisie du poignet armé à deux mains, Tori relève le bras pour passer à l'extérieur par un mouvement très ample.

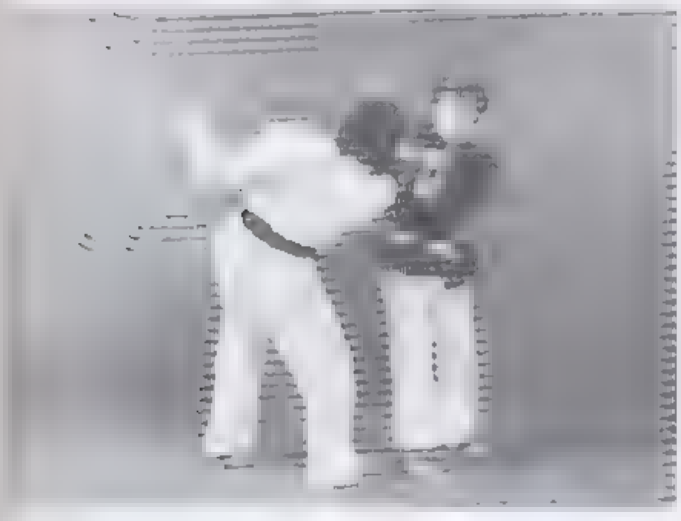
2 - *Effacement arrière*
Projection bras fléchi

A noter : le recul important du bassin, puis l'engagement rapide sous le bras armé.
Le corps continue sa rotation pour projeter Uke vers son arrière.

3 - *Effacement arrière*
Enchaînement du précédent
Clé fléchie sur l'épaule

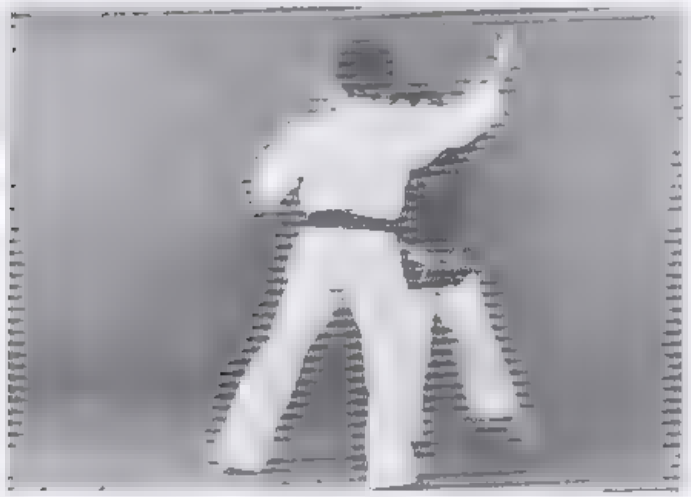
Le bras armé reste sur l'épaule gauche, contrairement à la technique précédente qui est une projection, ce mouvement est une clé très douloureuse.

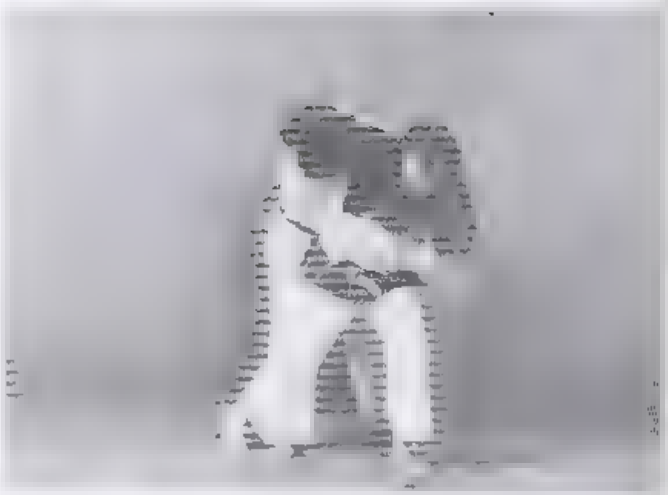
4 - *Clé sur bras fléchi :*
Variante du n° 2



Uke provoque la clé en forçant le coude armé, et termine sa technique au sol.

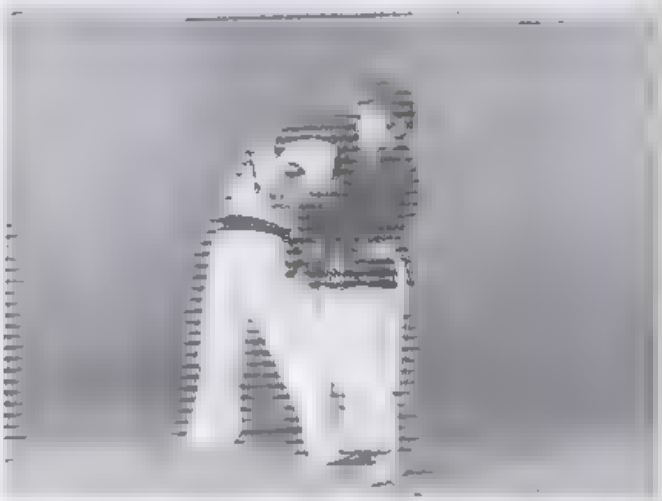
5 - *Effacement avant*
Projection par le cou

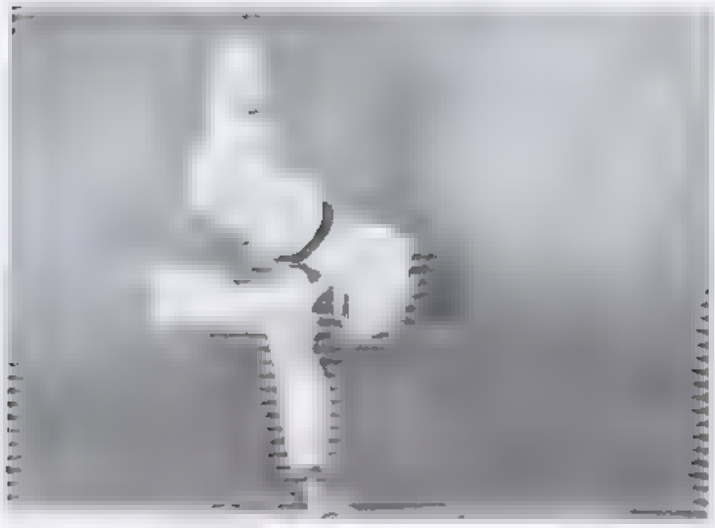




Le contact en serrant le bras armé est très important.

6 - *Effacement avant*
Clé de bras fléchi dans le dos





Clé finale contre la cuisse.
e variante classique : fauchage de la che avec la jambe droite.

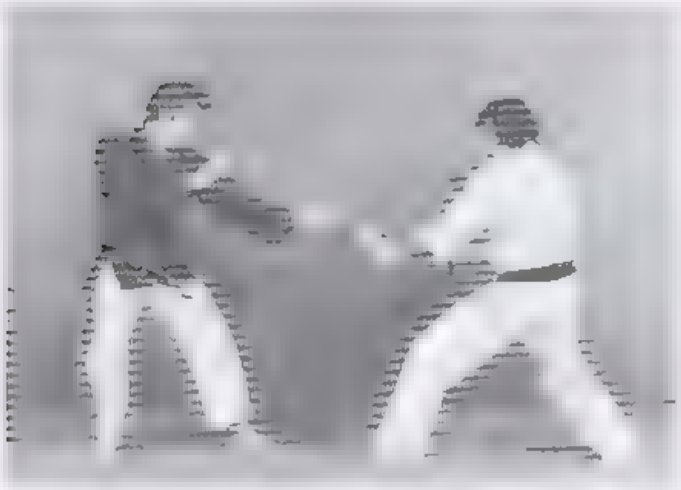
Le blocage se fait avec les avant bras.
Le bras droit va chercher par dessus le poignet qui contrôle l'arme.
A noter : Tori termine soit par un atemi du genou au visage, soit par une clé au sol sans changer la position de ses bras.

7 - *Effacement avant*
Clé de bras tendu dans le dos

Après le blocage, Tori passe rapidement son bras gauche dessous et verrouille sa clé avec les avant bras sur le coude.
Clé sur bras en extension suivie d'un atémi du genou droit au visage.

II - ATTAQUES BASSES

Attaque de bas en haut

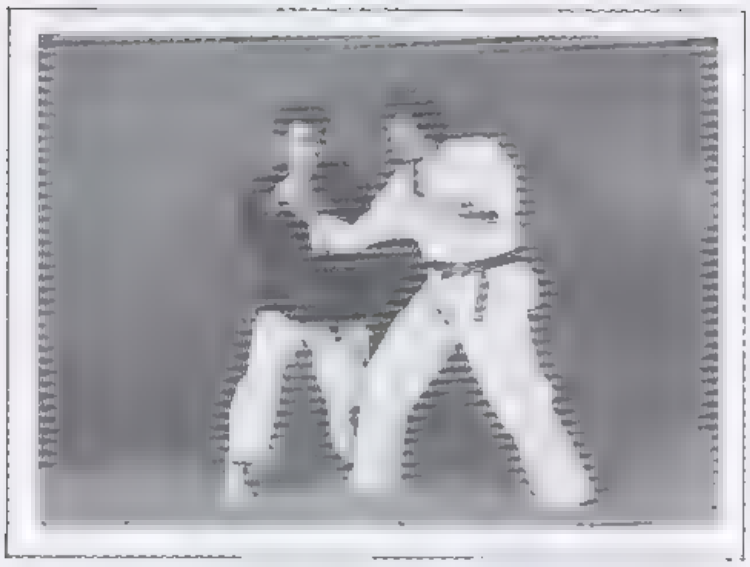


A. Entrée extérieure :

1 - *Effacement avant*
Contrôle du bras, atémi aux yeux en griffes

Cette défense est en général le début de la technique suivante : clé de poignet qui est expliquée pages suivantes.

2 - *Effacement avant*
Clé de poignet vers l'extérieur (Kote-Gaeshi)



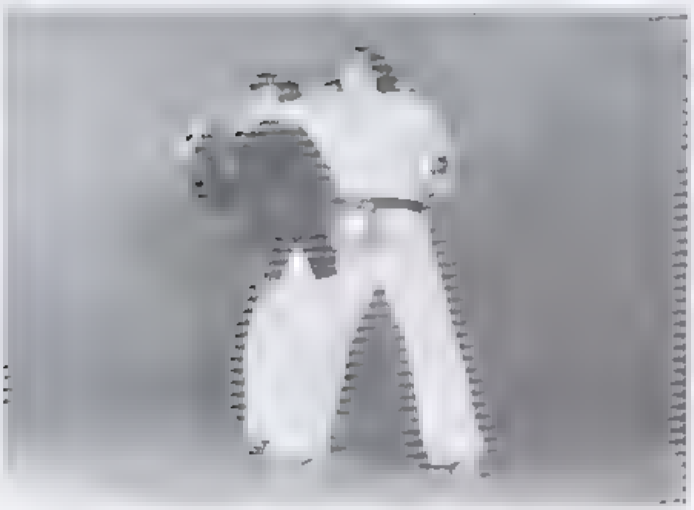
Détails de la technique.

A noter : au cours du mouvement l'arme est dirigée vers l'agresseur.
Tori peut terminer sa technique au sol par une clé sur la main
Ici il s'agit d'un écrasement des doigts avec flexion forcée du poignet.

3 - *Effacement avant*
Clé de bras tendu sous l'aisselle

l' termine sa clé au sol en se laissant ser sans changer de position.
l accentue sa torsion sur le poignet.

4 - *Effacement avant*
Atémi au coude
Clé de bras tendu sur l'épaule

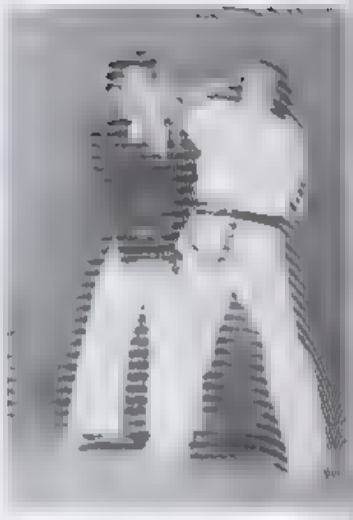


Au début du mouvement le bras gauche de Tori est lancé tendu pour frapper au coude. Il peut ensuite soit réaliser une clé tendue sur l'épaule, soit faire fléchir son bras sur la même épaule en se tournant vers la droite.

Atémi au coude
Renversement par flexion –
Torsion du bras vers l'arrière

Cette technique peut être considérée comme un enchaînement logique de la précédente. Sur résistance en flexion du bras armé, Tori suit en pivotant vers l'arrière de Uke et le projette en gardant la clé au sol.

6 - *Effacement avant*
Clé de poignet : Bec de canard

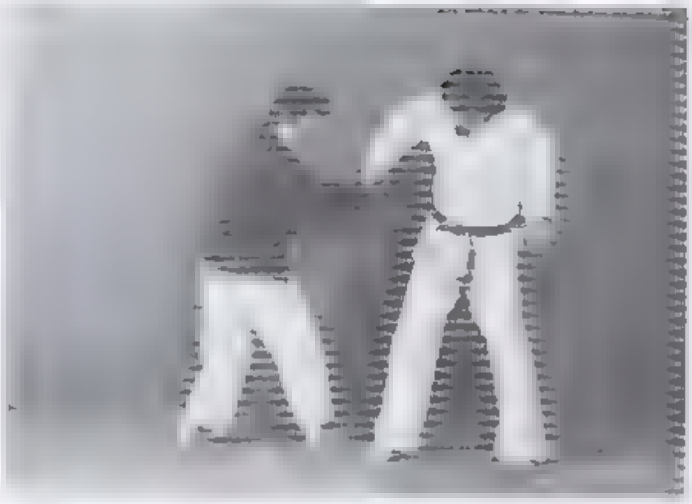


A noter : l'arme est dirigée vers Uke, après l'avoir désarmé Tori peut amener son adversaire en *"viens-donc"* sans changer de position.

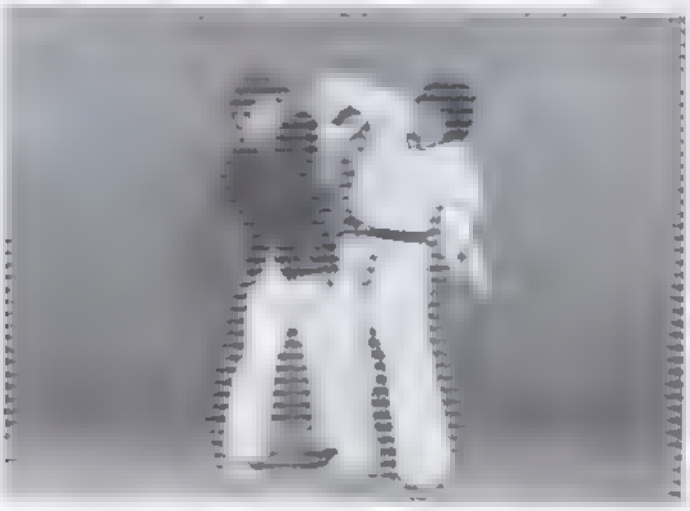
7 - *Effacement avant*
Clé de bras tendu en mouvement circulaire

La clé s'obtient par une forte pression de la main sur le coude adverse en déséquilibrant Uke vers l'avant et vers le sol.

8 - *Effacement avant*
Clé de poignet vers l'intérieur :



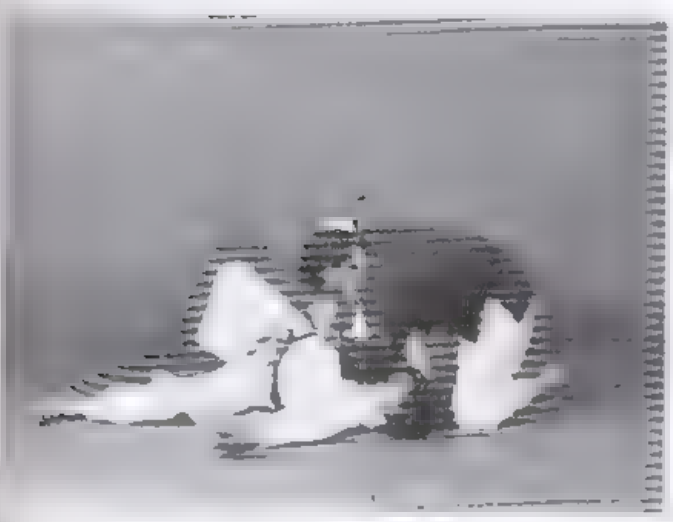
A noter : l'arme passe loin devant le corps de Tori. A la fin de la rotation, la pointe de la lame est dirigée vers Uke.



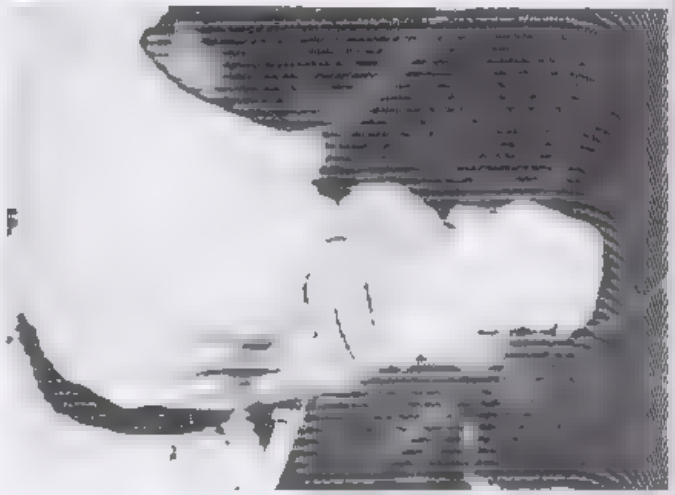
9 - *Effacement avant*
Renversement par la tête et projection de jambe

Le bras gauche contrôle le bras attaquant, le bras droit passe à l'intérieur.
Tori saisit les cheveux avec sa main gauche en poussant avec son bras droit vers l'arrière d'Uke

La jambe droite balaie par un fauchage très énergique. Le bras armé est bloqué contre le cou de Tori.
Atémi du coude au visage et clé sur le bras tendu sans changer la position.
Sur forte résistance Tori passe sa jambe gauche par dessus la tête adverse et "ponte" en s'allongeant.

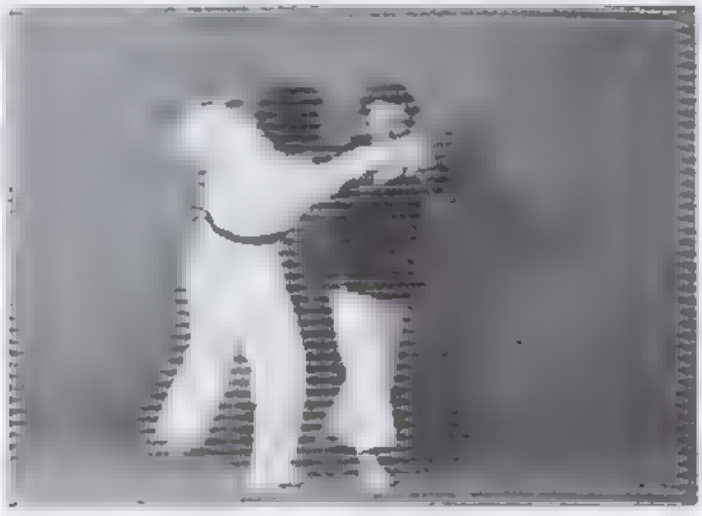


10 -*Effacement avant*
Clé enchaînée en projection



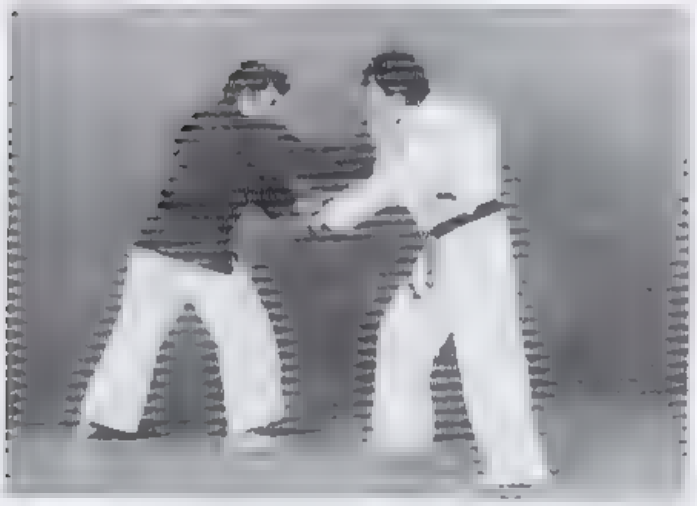
Tori après le blocage, contrôle en clé de bras en croix puis, sur résistance, suit le mouvement de flexion adverse et enchaîne vers l'arrière (c'est-à-dire dans le sens de la résistance) jusqu'à la projection.
La clé peut se terminer au sol.

11 -*Effacement avant*
Clé fléchie puis projection



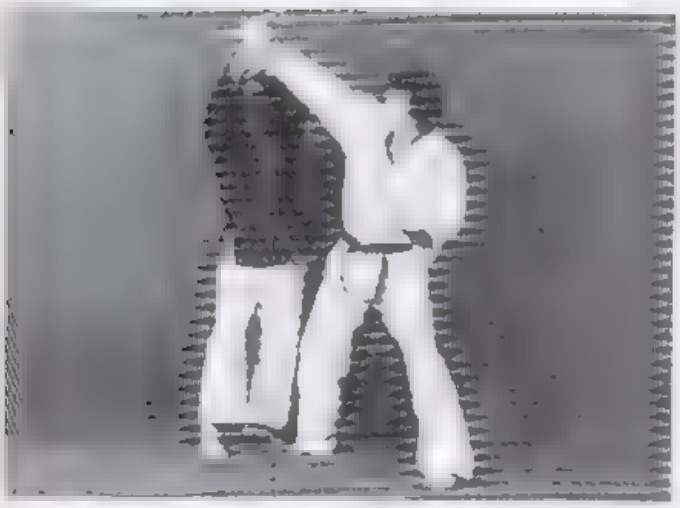
Aussitôt après la blocage, Tori saisit le poignet, engage sa jambe gauche devant Uke et pivote pratiquement sur place pour provoquer la luxation du coude. Il peut avancer pour permettre la chûte et conclure au sol.

B. Entrée intérieure :



Tori avance d'un grand pas en bloquant avec la main gauche ou droite.

1 - *Effacement avant*
Clé de bras tendu en mouvement circulaire



Rotation de son bras, pivot loin de la tête en contrôlant son coude.

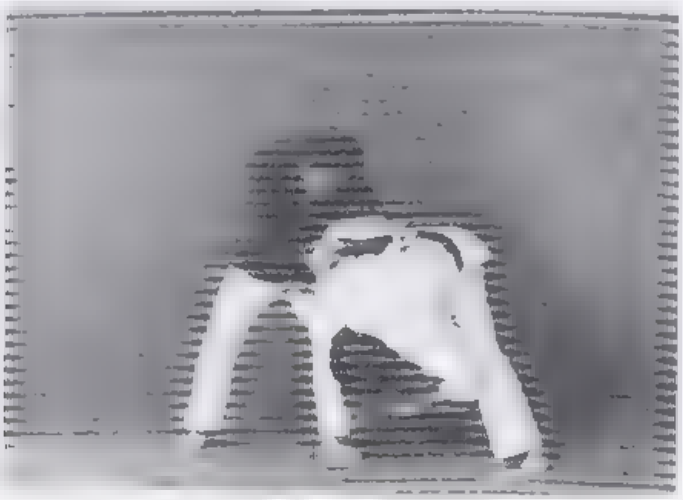
Tori termine en pression sur le coude avec son genou.

2 - *Effacement avant*
Clé de poignet vers l'intérieur

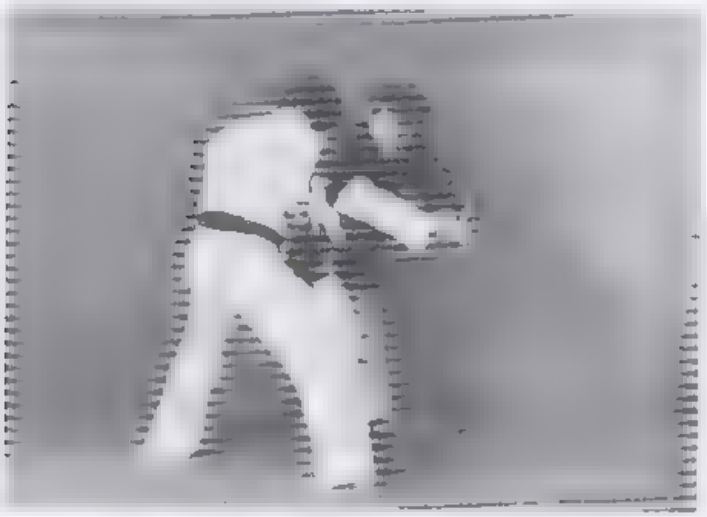
Tori profite de la réaction pour passer sous le bras adverse et fait tourner le poignet armé pour présenter l'arme vers Uke.

3 - *Effacement arrière*
Clé de bras dans le dos

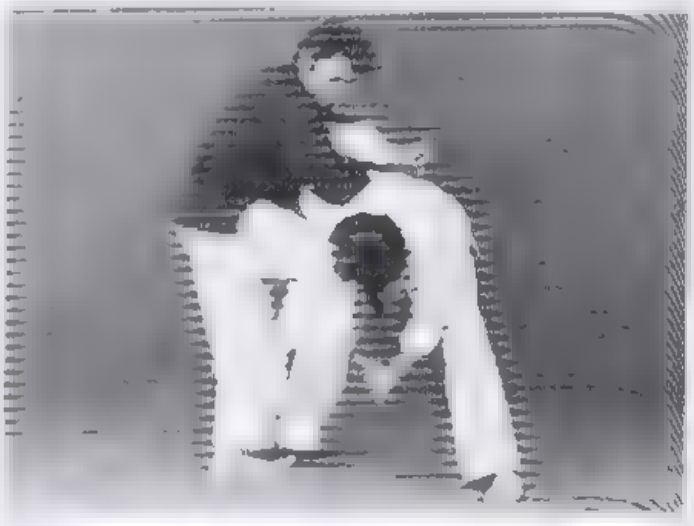
Le blocage se fait avec tes avant bras en opposition : gauche dirigé vers le sol
Après la rotation, Tori termine, soit en clé de bras tendu, soit en clé de bras fléchi et peut poursuivre en immobilisation.



4 - *Effacement arrière*
Clé de bras fléchi dans le dos

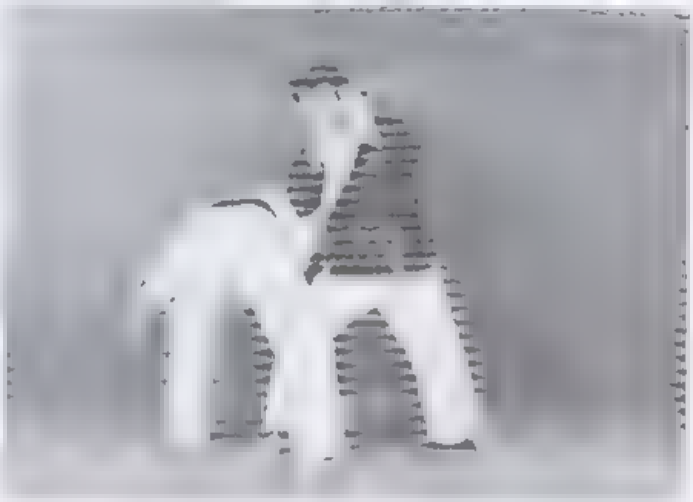


Blocage des avant bras dirigés vers le haut.
Le bras droit enveloppe ensuite le bras adverse pour verrouiller.
Atémi final du genou.

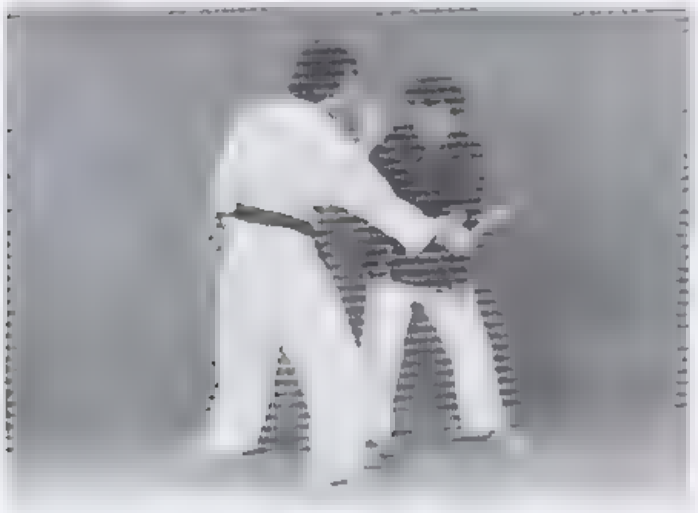


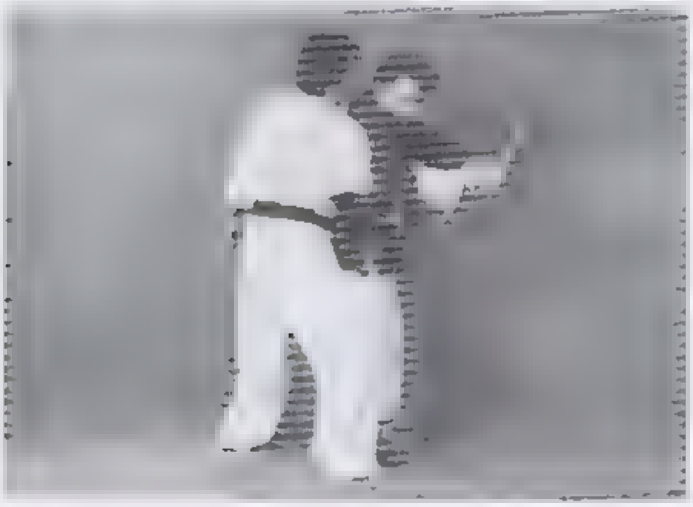
5 - *Effacement arrière*
Clé de bras tendu en arrière

Même début, mais contrôle plus bas.
Tori débute par une clé sous l'aisselle, mais en position inversée et enchaîne en ramenant le bras armé vers le haut et à gauche de Uke.
Clé sur l'épaule.



6 - *Effacement arrière*
Clé de bras en croix



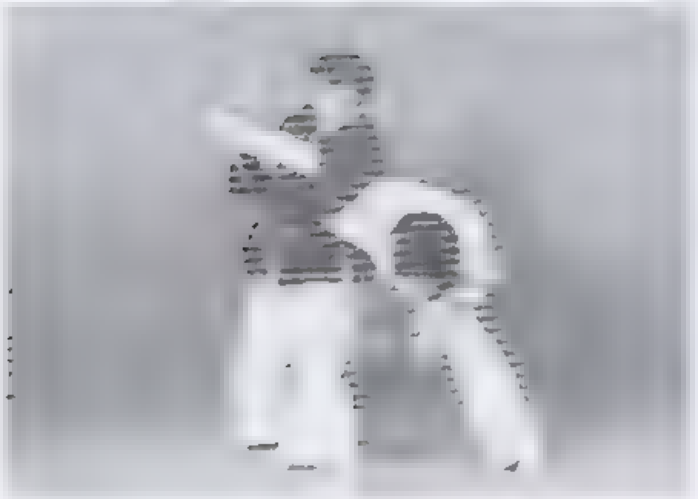


Le bras droit de Tori enveloppe légèrement au dessus du coude.
Clé par hyper-extension lorsque Tori se redresse.
A noter : la main droite peut saisir le poignet gauche ou se mettre à plat sur la poitrine.

III ATTAQUES EN REVERS

Attaques en Revers

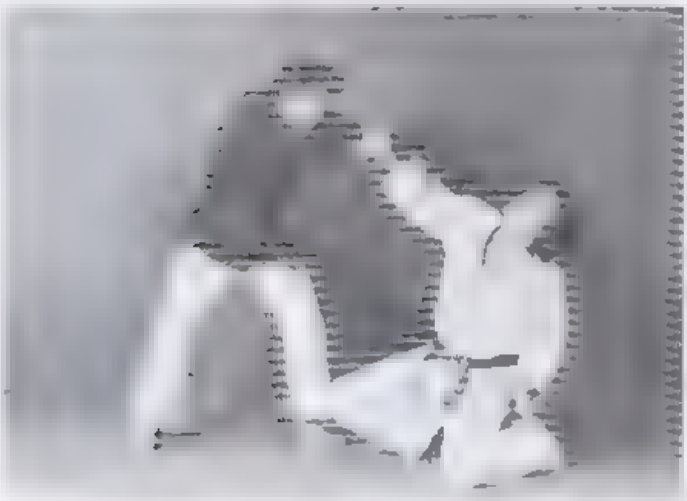
1 - *Effacement arrière rotatif*
Clé de bras tendu sous l'aisselle



Finale classique avec suite logique au sol.
A noter : Le blocage avec les avant-bras et l'effacement très marqué.

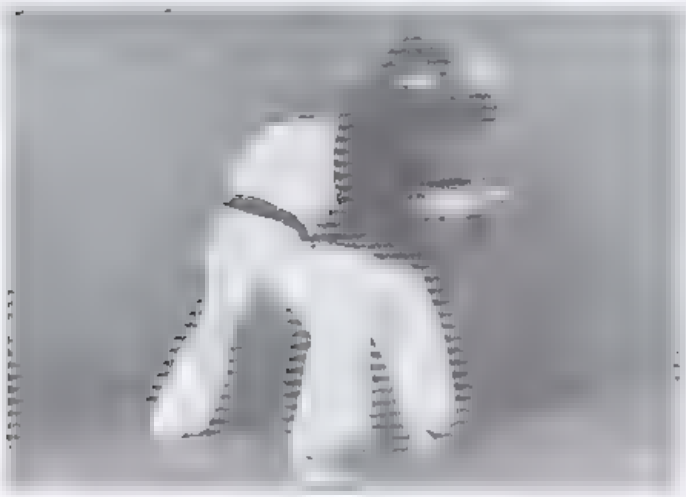
2 - *Même début*

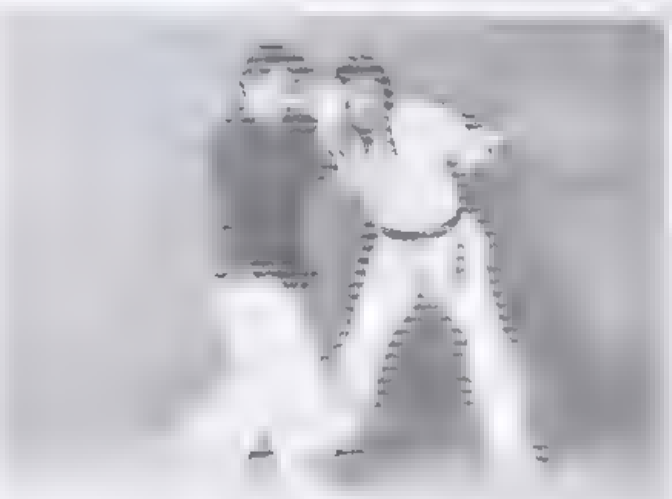
Clé de bras tendu, main au coude ou sur réaction clé en Z.



Dans le premier cas, Tori sur bras tendu, conduit sa prise vers le sol pour terminer en pression du genou au coude. Dans le deuxième cas sur résistance, il recule et enchaîne en double torsion. (Clé en Z).

3 - *Sur réaction, retour en :*
Clé de poignet vers l'extérieur. *(Kote-Gaeshi)*



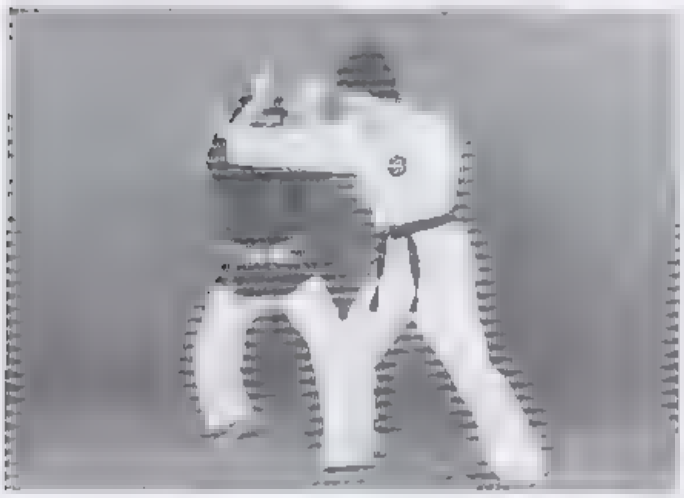


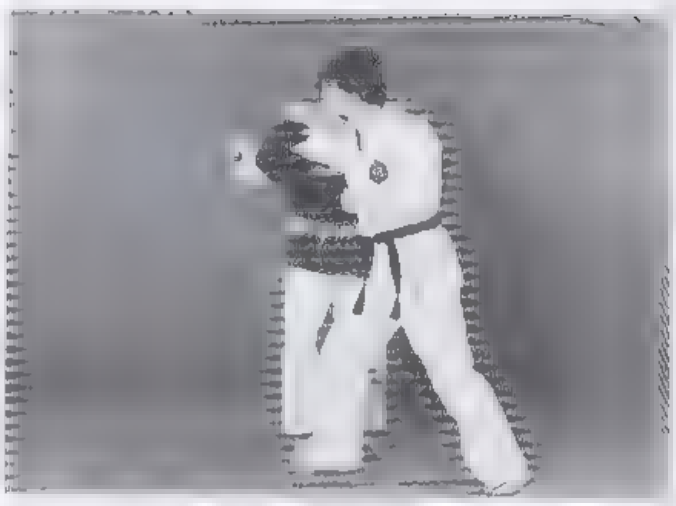
Pour transformer la clé tendue en clé de poignet, il est indispensable d'attendre la reaction de Uke en résistance.

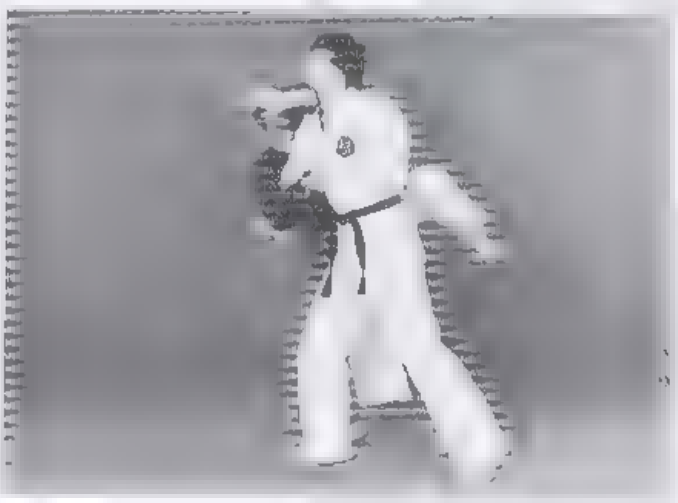
4 - Projection en balayage de jambe

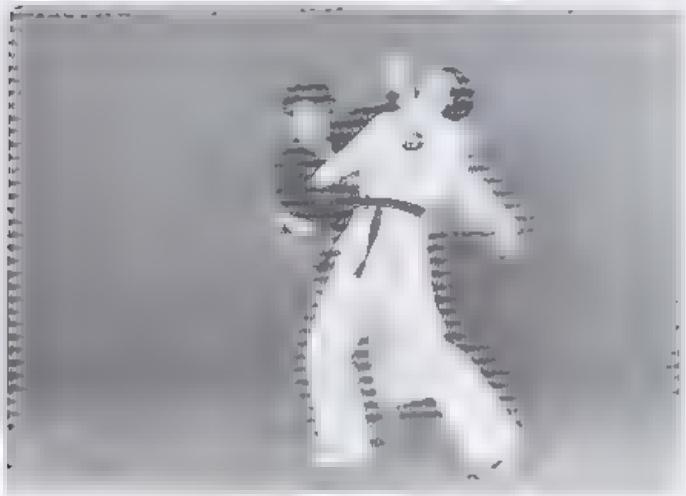
A noter : Le verrouillage du bras armé et l'utilisation de la réaction de résistance de Uke en flexion. Le balayage se fait à la cheville.
La finale au sol est une clé fléchie.

5 - *Effacement arrière*
Clé de bras tendu et atémi









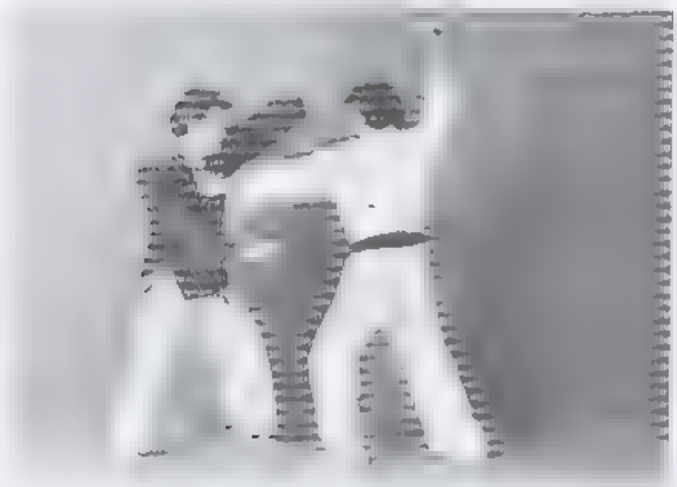
Après le verrouillage du bras armé, Tori repousse le visage adverse vers l'arrière et frappe du genou gauche dans le dos tout en continuant la clé de bras.

6 - Enchaînement du précédent
Projection de jambe

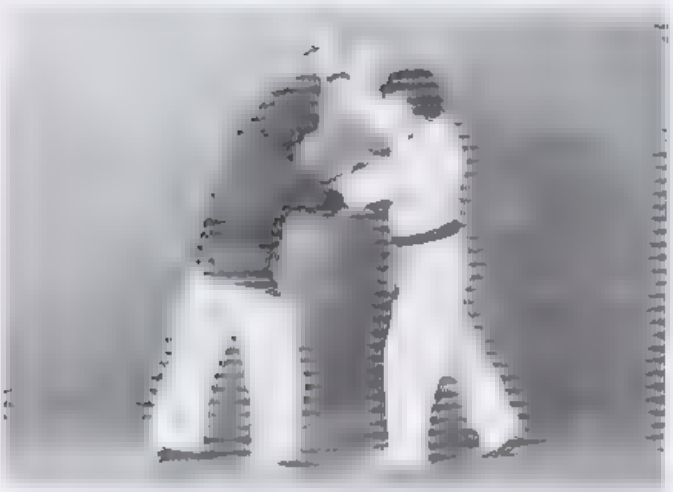
Sur réaction, Tori pivote vers sa gauche et tout en maintenant la clé de bras fauche avec sa jambe droite, la jambe droite adverse. Finale au sol en même clé de bras.

IV - ATTAQUES AVEC SAISIES

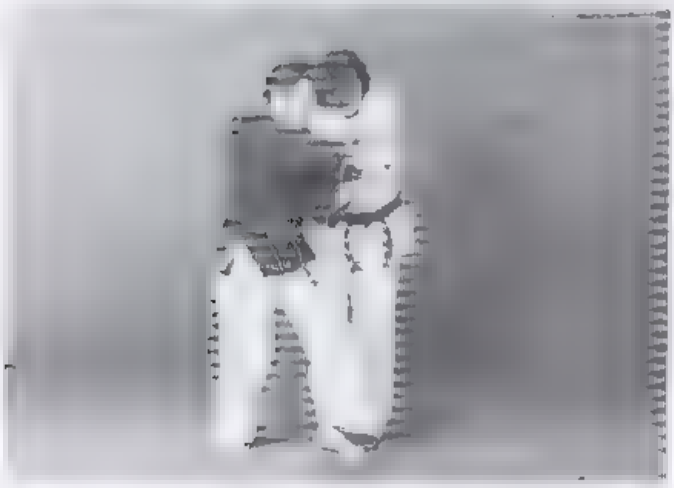
Attaques avec saisie du revers



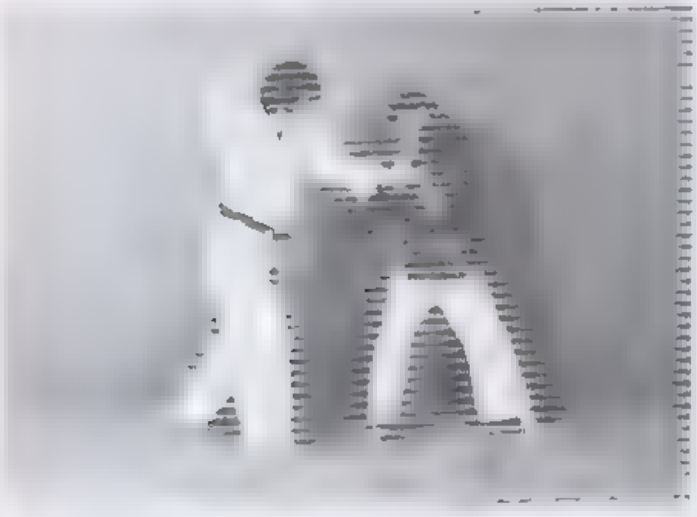
1 - *Effacement intérieur*
Clé de bras sur l'épaule



Tori enroule le bras armé en pivotant vers l'intérieur. Selon les réactions, il poursuit en... clé de bras sur l'épaule
ou clé fléchie sur l'épaule
ou projection par le bras enroulé.

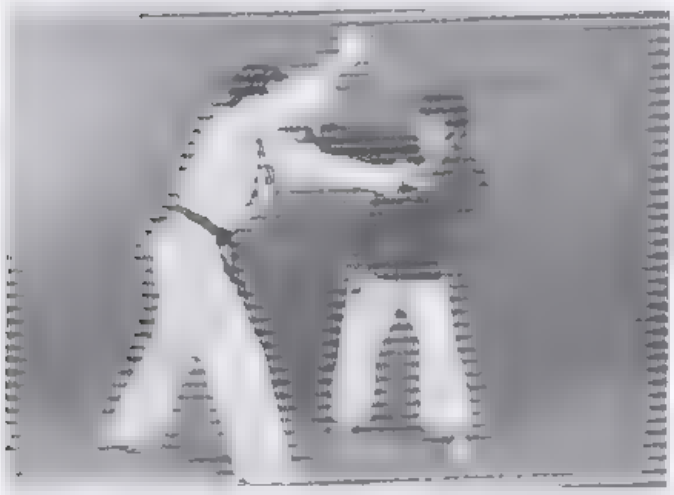


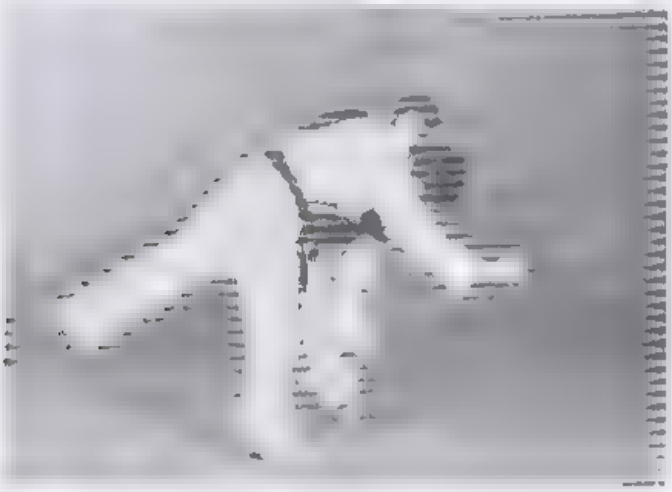
2 - *Effacement arrière*
Clé fléchie en Z

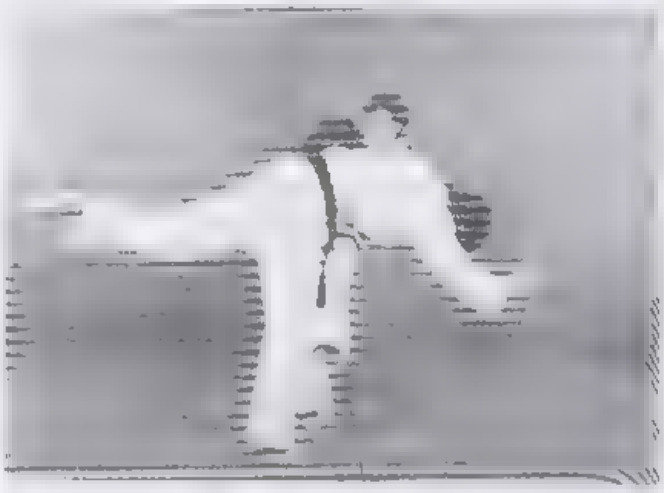


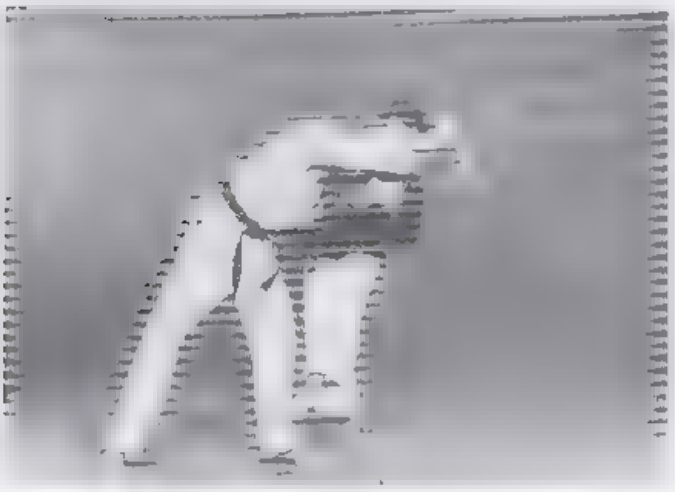
Dès la saisie, Tori recule vers son arrière gauche en saisissant avec la main gauche le poignet de Uke. L'autre main sur le coude provoque une torsion en sens contraire.
La technique se poursuit jusqu'à l'abandon.

3 - *Effacement latéral*
Atémi au tibia et projection









Dès l'attaque, effacement vers la droite en frappant le coude gauche, contrôle du poignet qui saisit, puis Tori frappe avec son pied gauche le tibia droit de Uke et l'enroule en projection vers l'avant.
La dernière photo montre une autre possibilité si la jambe gauche de Uke est avancée

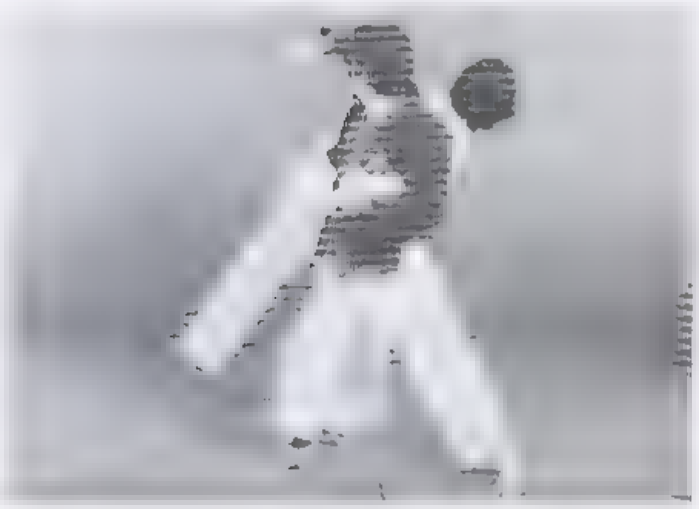
V - ATTAQUES EN PIQUE

Attaque en pique

1 -*Effacement rotatif*
Strangulation

La strangulation est portée avec l'avant bras Tori recule d'abord après son pivot, place son front dans le cou adverse et termine au sol.

2 - *Effacement rotatif*
Atémi du coude et clé de bras

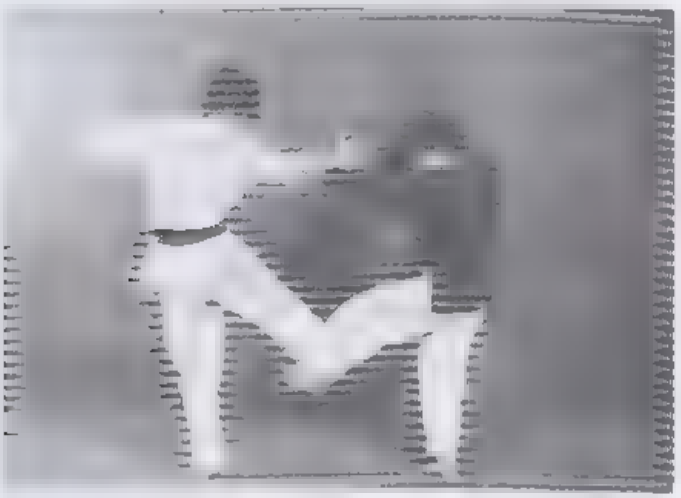


Tori pivote complètement en enroulant avec son bras gauche le bras armé, puis il frappe du coude droit la tête ou le dos de Uke. En même temps il provoque une hyper-extension du bras armé.

3 - *Effacement avant*
Projection avec l'aide de la jambe

Tori avance d'un grand pas tout en contrôlant le bras armé, frappe à la gorge et fauche la ou les jambes de Uke. Il termine en atémi dès l'arrivée au sol.

4 - *Effacement latéral :* **Balayage du pied**



TORI s'efface en saisissant le bras de UKE, puis balaie le pied avancé. Dès la chute il immobilise UKE ou le frappe du pied.

VI - ATTAQUES ARRIERE

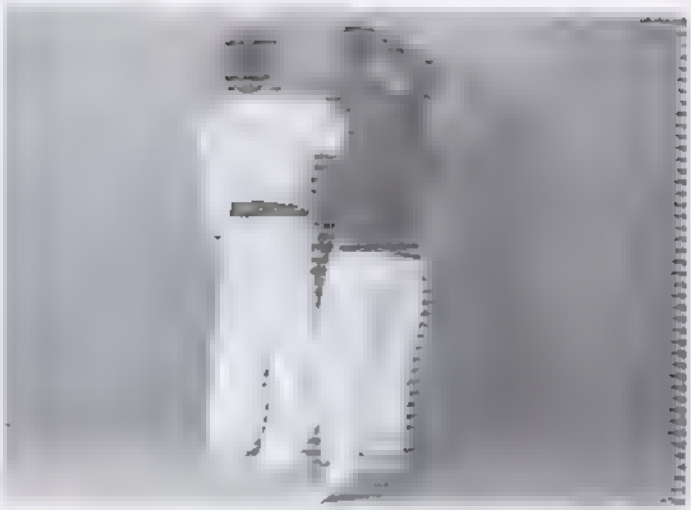
Attaques arrière

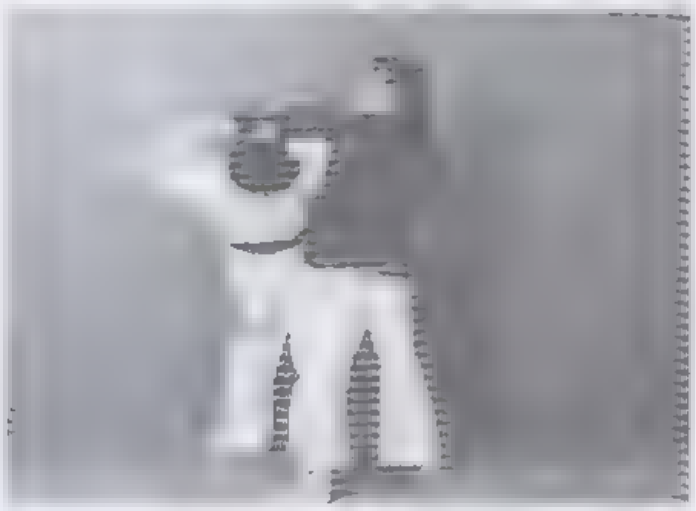
L'adversaire a placé son arme dans le dos de Tori

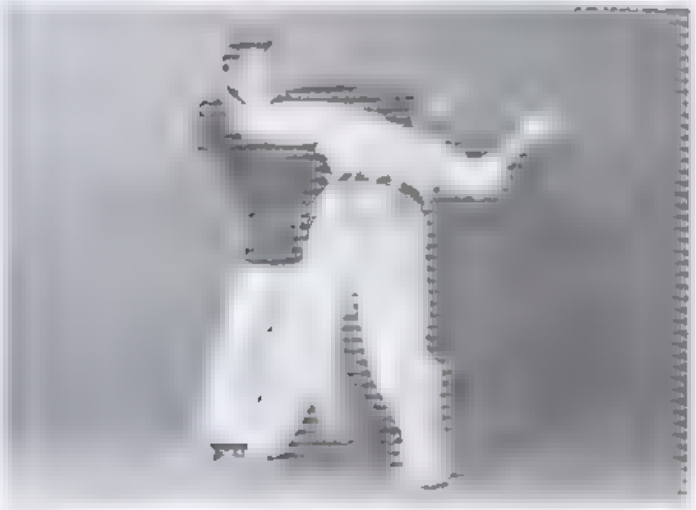
1 - *Effacement intérieur*
Clé de bras tendu

Tori pivote vers sa gauche très rapidement, porte un atémi aux yeux de sa main droite et bloque le coude adverse avec ses deux bras en reculant.
Il est très possible de frapper du pied droit ou du genou.

2 - *Effacement extérieur*
Clé de bras tendu
Renversement

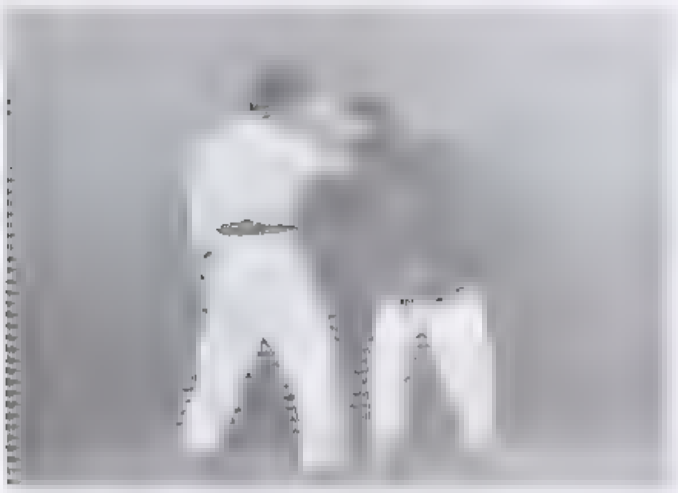






Atémi du coude au cours du pivot à droite.
Clé sur le bras tendu et renversement en poussant sur le cou.

3 - *Effacement extérieur.*
Renversement par projection.



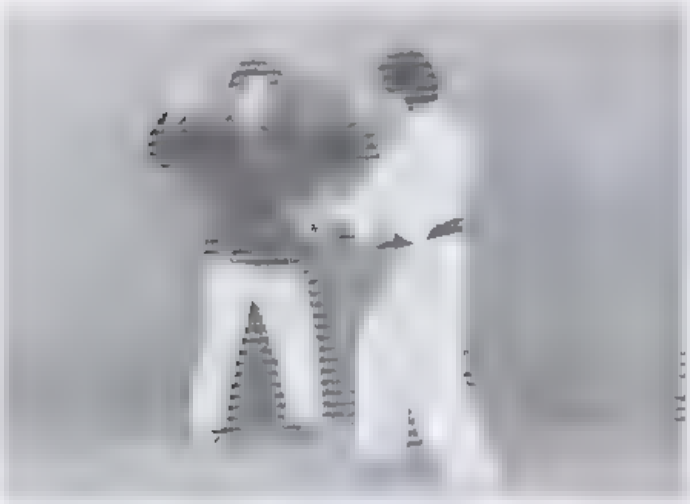
Le renversement est obtenu par une bascu e du haut du corps combiné au fauchage de jambe

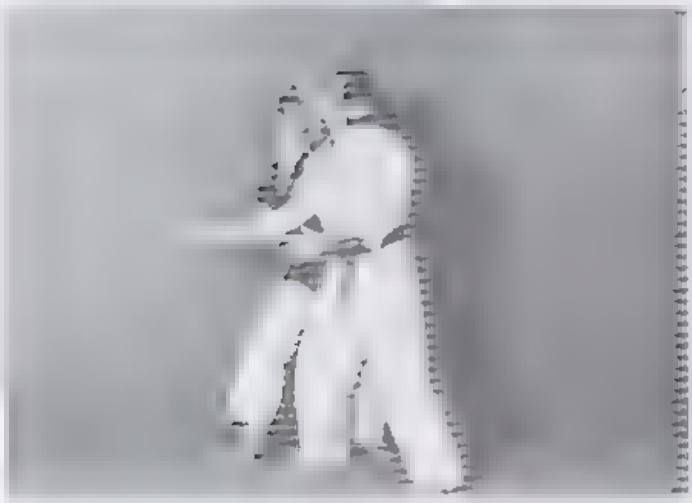
A noter : La position finale. Tori suit au sol, frappe au visage et bloque Uke pour le désarmer.

VII- ATTAQUES EN BLOQUANT AU MUR

Menaces en bloquant contre un mur

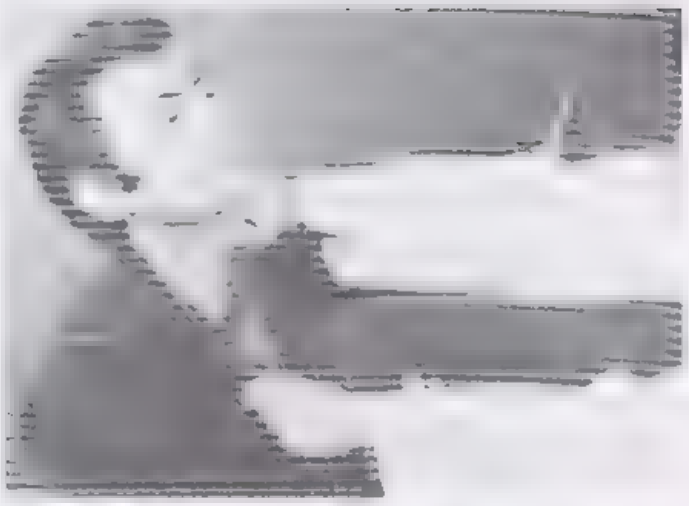
1- *Effacement avant*
Projection par la tête



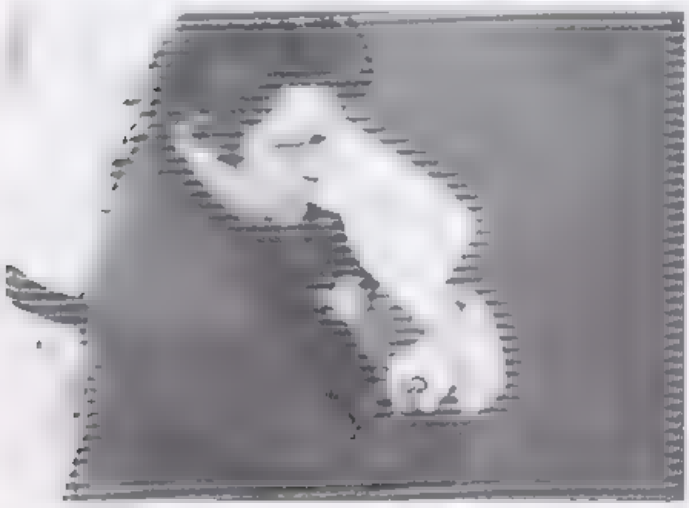


Technique très sûre ; il est nécessaire de bien s'effacer et contrôler le bras armé en projetant par la tête presque sur place.
Attention : clé de cou très dangereuse.

2 - *Effacement latéral*
Clé sur le poignet et sur le coude



La lame est contre la gorge. Tori rejette la tête en arrière en saisissant le poignet. De la main gauche il bloque le coude de Uke puis transforme son effacement en pivotant et en provoquant une clé sur le poignet armé (contre l'avant bras) et une forte pression sur le coude.



EXAMEN C. N. 1er Dan NIHON TAI-JITSU

L'examen se déroule en 2 parties.
Les candidats reçus ou admissibles après la 1ère partie pourront se présenter à la 2ème partie après un temps minimum de 10 mois.
La ceinture noire ne sera homologuée qu'après réussite aux 2 parties.

1ère PARTIE ou PRESELECTION :

Démonstration par ateliers des Techniques et kata; une dizaine de questions sont posées par atelier et notées sur 20.

1 - FACE : défenses contre attaques de face sans atémi et sans arme.
2 - LATERALE. SOL
3 - ARRIERE
4 - ATEMI (défense contre coups)
5 - ARMES : Bâton court et long, matraque, poignard
6 - KIHON WAZA : TECHNIQUES FONDAMENTALES : démonstrations de chutes, postures, atemi, projections, clées
7 - BASES : 10 questions sur 24 mouvements (notés sur 20, coefficient 2)
8 - KATA : 1 kata de base - 2 kata fondamentaux
9 - RANDORI de démonstration, 2 minutes (beauté, variété, efficacité, contrôle)
10 - CONTROLE DE STAGE - TOTAL DES POINTS : 200
Le candidat est reçu avec un minimum de 130 points.

2ème PARTIE CONFIRMATION :

1 - Présentation et KIHON WAZA : 15 séries + KIHON KATA
2 - RANDORI en cercle avec armes (armes en bois).
3 - RANDORI imposé : 2 minutes (choix du partenaire par le Jury).
4 - Démonstration de TECHNIQUES tirées au sort (12).
5 - KATA FONDAMENTAUX (2 sur les 3 premiers choisis par le candidat).
6 - RANDORI libre, 2 minutes.
7 - Esprit du BUDO (sous forme de discussion avec le Jury).
8 - BASES : 12 questions.
Tous les ateliers sont notés sur 20, cependant les 5 et 8 ont le coefficient 2.
- Reçu à la 2ème partie : 130 points sur 200.
- Reçu C. N. 1er Dan : 260 points sur les 2 parties.

J'aimerais terminer cetouvrage technique en y insérant le poème admirable du Rudyard KIPLING «Si tu peux».

Ce chef d'œuvre qu'il est conseillé de méditer a un caractère de symbole.

SI TU PEUX

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie.
Et sans dire un seul mot te mettre à rebatir.
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties.
Sans un geste et sans un soupir.

Si tu peux être amant sans être fou d'amour,
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre,
Et te sentant haï sans haïr à ton tour.
Pourtant lutter et te défendre.

Si tu peux supporter d'entendre tes paroles.
Travesties par des gueux pour exciter des sots.
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles.
Sans mentir toi-même d'un mot.

Si tu peux rester digne en étant populaire.
Et si tu peux rester peuple en conseillant les rois.
Et si tu peux aimer tous tes amis en frères.
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi:

Si tu sais méditer observer et connaître.
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur.
Rêver, mais sans laisser ton rêve, être ton maître,
Penser sans n'être qu'un penseur.

Si tu peux être dur sans jamais être en rage.
Si tu peux être brave et jamais imprudent.
Si tu sais être bon, si tu sais être sage.
Sans être moral ni pédant.

Si tu peux rencontrer triomphe après défaite.
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front.
Si tu peux conserver ton courage et ta tête.
Quand tous les autres les perdront,
Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire.
Seront à tout jamais tes esclaves soumis.
Et ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire.
Tu seras un homme, mon fils.

Rudyard KIPLING

SOMMAIRE

L'Auteur 4
Préambule 7
Préface de J. Delcourt 9
Le Taï-Jitsu et les Arts Martiaux 11
Qu'est le Taï-Jitsu 13
But de l'Union Européenne de Taï-Jitsu 14
Principes fondamentaux 16
Culture physique 17
Points «Secrets» 18
Progression du Nihon Taï-Jitsu 25

1ère Partie : BASES TECHNIQUES

1 a - Salut 28
1 b - Gardes 29
2 - Chutes 30
3 - Effacements 32
4 - Atemi Fondamentaux 35
5 - Atemi - Parades et ripostes 41
6 - Projections 60
7 - Contrôles 61
8 - Bases 63
9 - Bases : Atemi 66
10 - Bases : Clés 75
11 - Bases : Projections 81

2ème PARTIE : PROGRESSION

Ceinture Blanche à Jaune 92
Ceinture Jaune à Orange 103
Ceinture Orange à Verte 119
Ceinture Verte à Bleue 144
Ceinture Bleue à Marron 162
Ceinture Marron 169
Kata de Base 183

3ème PARTIE : LES KATA FONDAMENTAUX

1 er Kata 199
2 ème Kata 211
3 ème Kata 225
4 ème Kata 249
5 ème Kata 267

4ème PARTIE : DEFENSES CONTRE POIGNARD

1 - Attaques hautes 345
2 - Attaques basses 363
3 - Attaques en revers 383
4 - Attaques avec saisies 391
5 - Attaques en pique 395
6 - Attaques arrières 401
7 - Attaques en bloquant au mur 405

- Examen C.N. 1er dan 409
- Si tu peux 411
- Sommaire 413

ISBN 2 - 901551 - 12-2

SEDIREP BP 98 - 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT CEDEX